NORMAN VINCENT PEALE

SPUNE „POT“ ȘI VEI PUTEA!

COLECŢIA
CĂRŢI
CHEIE

Colecţie coordonată de ELENA NECULCEA

Dr. MORMAN VINCENT PEALE (1898-l993), autorul a treizeci şi patru de cărţi, a fost un reputat orator specializat în probleme motivaţionale cunoscut în lumea întreagă sub numele de „Predicatorul de milioane". Păstoria lui s-a întins pe şase decenii incluzând — fapt fără precedent — o perioadă de cincizeci şi doi de ani ca pastor principal la Biserica Marble Collegiate din New York. A fost fondatorul Institutului pentru Religie şi Sănătate — o clinică religio-psihiatrică — şi al revistei Guideposts care a avut un tiraj de peste patru milioane de exemplare. Mesajul său a continuat să inspire mai mult de un milion de cititori ai revistei lunare Plus: The Magazine of Pozitive Thinking, publicat de Fundaţia pentru un Trai Creştin, înfiinţată în 1940 de el şi de soţia sa, Ruth Stafford Peale. Mesajul inspiraţional al dr. Peale a fost transmis prin cărţi, broşuri, reviste şi ziare şi este acum disponibil pe casete audio şi video. Cea mai bună carte a sa, Forţa gândirii pozitive, s-a vândut în mai mult de 15 milioane de exemplare şi s-a tradus în patruzeci de limbi, printre care şi în română la Curtea Veche, 1999.

NOKMAN VINCENT PEALB

spune “POT" si vei putea

Traducere de ADRIANA CIORBARU

BUCUREŞTI, 2001

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
PEALE, NORMAM VÎNCENT
Spune „pot” si vei putea! / Norman Virvcent Peale; traci.: Adriana Ciorbaru Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2001
264 p.; 20 cm (Cărţi cheie; 26)
Tit. orig. (eng): Ybu can if you think you can
ISBN 973-S120-42-X
I. Ciorbaru, Adriana (trad.)
159.923.2

Coperta de DANIEL TUTUNEL
NORMAN VINCENT PEALE
YOU CAN IF YOU THINK YOU CAN
Originally published by Simon & Schuster Copyright © 1974 by
Norman Vincent Peale
© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2001, pentru prezenta versiune românească
ISBN 973-8120-42-X

Dedicată lui

RUTH STAFFORD PEALE, iubita mea soţie

parteneră constantă în toate numeroasele noastre activităţi, cu dragoste şi recunoştinţă

Un cuvânt special de preţuire secretarelor mele, dra Grace M. Blythe, pentru minunata sa asistenţă în pregătirea acestui manuscris, şi dna Alice Olivet, pentru ajutorul în documentare.

Dragă cititorule

Dacă sunteţi un prieten vechi, bine aţi venit la o altă carte. Dacă sunteţi un nou prieten, bine aţi venit şi dumneavoastră. Una dintre delectările vieţii este să-ţi păstrezi vechii prieteni şi să-ţi faci alţii noi.

Dar de ce încă o carte, când deja am scris şaptesprezece şi am colaborat la multe altele? Ei bine, deşi poate părea ciudat, se pare că omul are mereu senzaţia că mai are ceva de spus, sau îşi doreşte să repete altcumva unele lucruri pe care deja le-a spus, sau că speră să poată exprima într-o manieră mai convingătoare principiile despre care ştie că sunt eficiente.

Cu multă vreme în urmă, am căpătat ceea ce s-ar putea numi o obsesie. Obsesia mea este să încerc să-i ajut pe oameni să primească tot ce-i mai bun de la viaţă şi să înveţe cum să-şi depăşească în mod creator experienţele grele.

Personal, am fost întotdeauna fascinat de calităţile uimitoare ale fiecărui individ şi de transformările extraordinare prin care fiinţele umane pot trece atunci când le doresc. Mi se pare atât de incitant, de fabulos, încât pur si simplu nu mă pot abţine de la a vă aduce în faţa ochilor încă o dată alte poveşti inspiratoare despre oameni puşi pe treabă cu sârg, care chiar au făcut ceva remarcabil, mai ales în ce priveşte folosirea propriului lor potenţial. Sunt poveştile unor oameni obişnuiţi, oameni la fel ca noi. Cel puţin, la fel ca mine,

Cunoscând multe persoane, bărbaţi şi femei, şi având ocazia să-i văd învingându-şi problemele si realizându-se cu adevărat, am ajuns să înţeleg că rezultatele creatoare sunt întotdeauna consecinţa anumitor principii. Am scris această carte tocmai pentru a schiţa aceste principii dinamice si aplicabile si pentru a-mi încuraja cititorii să le pună în practică.

Spune „POT" şi vei putea!

Scopul ei este să vă convingă pe dumneavoastră, cititorul, că puteţi orice dacă aveţi încredere în forţele proprii.

Această carte a apărut dintr-o credinţă entuziastă în oameni si din dorinţa de a-i încuraja să-şi ia viata în propriile mâini, ca o consecinţă a înţelegerii depline a uimitoarelor posibilităţi ale minţii.

Chiar dacă nu beneficiaţi de cele mai bune şi incitante valori, această carte are menirea de a vă oferi sugestii practice pentru a vă atinge obiectivele. Dacă sunteţi năpădit de dificultăţi şi probleme si simţiţi că vi se zdruncină încrederea, sperăm că acest volum vă poate face să înţelegeţi că sunteţi într-adevăr în stare să înfruntaţi tot ce s-ar putea ivi si să o scoateţi la capăt cu bine. Veţi afla sugestii practice, care vă pot ajuta aşa cum i-au ajutat pe alţii.

Dacă după ce aţi citit cartea, veţi avea mai multă încredere în puterile propriei dumneavoastră minţi, un mod mai practic de gândire si veţi fi convinşi că puteţi face faţă cu succes oricărei probleme, voi simţi că scopul sincer pe care l-am vizat cu scrierea acestei cărţi a fost atins.

Încă un singur cuvânt

Aţi stat vreodată să vă gândiţi ce poate face o carte? O carte scrisă dintr-o perspectivă pozitivă şi inspirată? Mi-aş dori să fie posibil să reproduc aici multe dintre scrisorile primite, care vorbesc despre rezultatele miraculoase ale unor astfel de cărţi în experienţa oamenilor. Permiteţi-mi să vă prezint numai una, o scrisoare care a sosit tocmai când terminam manuscrisul acesta. Spune ce a făcut o carte pentru o tânără, Loan Eng Tjioe, licenţiată în psihologie. Iată ce scrie ea:

Dragă domnule doctor Peale,

Cartea dumneavoastră m-a călăuzit în perioadele grele ale vieţii mele dinaintea venirii mele în Statele Unite. Eram încă în ţara mea natală, Indonezia, când mî-a căzut în mână cartea dumneavoastră, *Stay Alive All Your Life (Fii viu toată viaţa)*. La acea vreme, eram o studentă de colegiu nefericită, frustrată, îmi doream foarte tare să plec în străinătate, să primesc o educaţie mai bună şi să văd cum arată lumea dinafară ţării mele.

Mulţi dintre prietenii mei plecaseră la studii în Europa şi eu îi însoţeam, unul după altul, la aeroport, unde ne luam rămas-bun. Mă întorceam acasă cu lacrimi în ochi, întrebându-mă când îmi va veni şi mie rândul să plec. Însă tatăl meu avea o afacere modestă şi cinci copii de întreţinut, îi era imposibil să-mi finanţeze studiile în Europa.
Ştiam că trebuia să se întâmple o minune, dacă era să plec vreodată în străinătate. Apoi am găsit cartea dumneavoastră şi am aflat că puteam obţine ceea ce voiam numai *crezând*. Cartea mai spunea că trebuia să mă port ca şi cum aş fi fost sigură că aveam să obţin ceea ce îmi doream. Ei bine, m-am gândit că nu aveam nimic de pierdut dacă încercam.

Mi-am spus că voi obţine o bursă în Germania, ţara în care doream să studiez, fiindcă psihologia, materia în care mă specializam, acolo îşi avea originile. Am început să învăţ intensiv limba germană. Am scris câtorva universităţi germane, întrebând dacă pot obţine o bursă. Toate mi-au răspuns negativ. Nici una nu-mi putea oferi o bursă în afară de cazul în care aş fi studiat deja în Germania şi mi-aş fi dovedit acolo aptitudinile. Eu însă am continuat să cred. Părinţii considerau că mi-am pierdut minţile, văzându-mă că duc o asemenea luptă lipsită de orice nădejde, în opinia lor. I-am lăsat să vorbească şi, într-o bună zi, am primit o scrisoare de la Universitatea din Bonn, prin care eram anunţată că mi s-a luat în considerare cererea.

Eram agitată şi nervoasă. Trebuia acum să mai fac un pas înainte în gândirea mea pozitivă. Trebuia să cred că aveam să mă duc să studiez la Universitatea din Bonn, în Germania. Am găsit o fotografie a acestei universităţi şi am lipit-o pe peretele dormitorului. Mă tot uitam la ea şi îmi spuneam: „Acolo o să înveţi!" Intensificasem şi mai mult studiul limbii germane. Apoi, după o agonie de aproape un an, am primit scrisoarea care mă anunţa că am câştigat într-adevăr o bursă. Peste trei luni plecam în Germania.

Aceasta s-a întâmplat acum vreo opt ani. A fost prima, dar nu şi ultima oară în viaţa mea când am văzut că Dumnezeu este gata să-ţi dea tot ce ceri, cu condiţia să crezi.

M-am gândit mereu că mi-ar face plăcere să vă cunosc personal într-o bună zi. Acum, această dorinţă mia fost îndeplinită, deoarece eu şi soţul meu locuim în prezent în New York. Duminica viitoare ne veţi boteza primul nostru fiu. Cine ar fi crezut asta cu multă vreme în urmă, când eram încă în Indonezia şi mă agăţăm de cartea dumneavoastră ca de singura mea sursă de speranţă? Vă mulţumesc mult, mult de tot! Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Poate că această carte va face ceva asemănător si pentru dumneavoastră. Principiile pe care le propovăduieste sunt pline de putere; de ce nu v-aţi adapă din puterea aceasta? Cartea vă spune cum. Şi ţineţi minte, ţineţi mereu minte: Spune „pot" si vei putea!

NORMAN VINCENT PEALE

PRINCIPIUL PERSEVERENŢEI:
ÎNTOTDEAUNA ESTE PREA DEVREME PENTRU
A TE DA BĂTUT

Când aveţi o problema deosebit de grea si derutantă, poate îngrozitor de descurajatoare, există un principiu de bază pe care să-l aplicaţi iar şi iar. Este simplu: nu vă daţi bătut niciodată.

În timp ce luam prânzul cu un prieten, am observat că acesta avea obiceiul să facă schiţe pe un şerveţel de hârtie pentru a-si ilustra ideile. Se povestea despre cineva care se izbise de multe greutăţi, dar pe care le depăşise; pentru că nu se dăduse bătut, a ajuns în cele din urmă la un rezultat spectaculos. Schiţa înfăţişa un om aflat în faţa unui munte gigantic. „Cum o să ajungă de partea cealaltă a muntelui?", m-a întrebat tovarăşul meu de masă. „Să-l înconjoare", am răspuns. „E prea întins." „Ei bine, să sape pe sub el", am propus. „Nu; e prea adânc. Uite cum face. Se ridică deasupra lui mental. Dacă omul poate născoci un mecanism care poate zbura la înălţimea de l2 000 de metri deasupra munţilor, atunci poate găsi şi un mod de gândire care să-l ridice deasupra unei dificultăţi cât un munte."

„Bill, este destul de ingenios, dar cunosc de mult acest concept. «Oricine va zice acestui munte: Ridică-te si te aruncă în mare, şi nu seva îndoi în inima lui...»" (Marcu 11, 23)*

„Da, asta-i ideea, m-a aprobat entuziast. Trebuie doar să gândeşti, să nu te laşi pradă sentimentelor şi să respecţi principiul elementar conform căruia întotdeauna este prea devreme să te dai bătut."

Am primit recent o scrisoare de la cineva care a utilizat cu succes acest principiu. Mi-a spus că în urmă cu câţiva ani, proiectase un sistem de pereţi prefabricaţi pentru locuinţe mobile. A întemeiat o companie şi şi-a investit în ea toţi banii, dar n-a prins cheag, nu a reuşit să se mişte. Firma trecea dintr-o dificultate în alta, până când asociaţii săi au încercat să-l convingă „să îngroape mortul". Dar el nu a vrut să se dea bătut.

Acest om are o gândire pozitivă. Este, de asemenea, un individ care demonstrează genul de credinţă „nu te lăsa", în fapt, un personaj invincibil, s-ar putea spune. A fost convins că dificultăţile nu îl vor doborî sau distruge. A spus: „Am refuzat chiar să mă mai gândesc la renunţare." A început, aşadar, sa gândească raţional, profund si i-a venit o idee. Şi întotdeauna îţi va veni o idee, dacă gândeşti şi nu intri în panică. A hotărât să pună bazele unei linii de producţie pentru sisteme prefabricate de podele, potrivite cu sistemele prefabricate de pereţi. Şi cu asta „a dat lovitura". Un mare producător de locuinţe mobile i-a cumpărat firma. Scriindu-mi ca să~mi povestească despre asta, mi-a dat această frază grozavă: „Oricând este prea devreme pentru a te da bătut!"

Şi dumneavoastră, şi eu am văzut repetându-se iar si iar o tragedie reală. Am văzut oameni cu ţeluri şi obiective. Au muncit... s-au zbătut... au gândit... s-au rugat. Dar pentru că înaintau greu, au obosit, s-au descurajat şi în cele din urmă s-au dat bătuţi. Ulterior, s-a descoperit adesea că dacă ar fi perseverat doar puţin, dacă ar fi fost capabili să privească puţin mai înainte, ar fi găsit rezultatul pe care îl căutau.

Nu vorbiţi niciodată ca un învins

Cum vă puteţi dezvo lta aceas tă atitud ine de a nu renun ţa, de a nu te da bătut? Ei bine, în primul rând, nu vorbiţi ca un învins, pentru că în acest fel vă puteţi conduce singur la resemnare si înfrângere.

Odată, când eu însumi treceam printr-o perioadă grea, mi-a telefonat un bărbat de pe Coasta de Vest, pe care nu-l cunoşteam. Nu mi-a spus decât atât: „Nu fiţi îngrijorat si nu vă lăsaţi. Spun Vorba cea Bună şi pentru dumneavoastră." Până să-l pot întreba care era Vorba cea Bună, a închis. Nici acum nu ştiu ce

*
Citatele biblice sunt după *Biblia sau Sfânta Scriptură*, Ed. Institutului Biblic şi de Misiune a Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 1995.

însemna pentru el „Vorba cea Bună". Dar mi-am dat deodată seama că nu rostisem cuvinte bune, încărcate de speranţă. Vorbisem cu descurajare. Şi astfel îmi induceam singur o atitudine defetistă, atrăgându-mi înfrângerea. Aşa că am început să spun vorbe bune, vorbe ca speran1ţă, încredere, credinţă, victorie. Am folosit puternica afirmaţie: „Spune «pot» şi vei putea!" Am început să mă comport, să gândesc şi să muncesc în baza acestui principiu, încercaţi asta şi întreaga dumneavoastră personalitate va începe să descopere lucruri bune; profitaţi de ele.

Phyllis Simolke comenta într-un articol această idee a „vorbei celei bune" şi cât de periculoasă este folosirea cuvintelor negative. Ea sugera, de exemplu, să luăm în considerare cuvântul „no" (nu). Acest cuvânt simbolizează o închidere a uşii. Înseamnă eşec, înfrângere, întârziere. Dar recăpătaţi-vă speranţa, pentru că citit invers, obţineţi cuvântul „on" (înainte). Deveniţi cu adevărat activ; mergeţi înainte necontenit, până când vă atingeţi scopul sau vă rezolvaţi problema.

Simolke a atras atenţia şi asupra cuvântului „*teem*" (*a musti*). In viaţa dumneavoastră, totul pare să „*mustească* " de greutăţi, de regrete, de ineficientă. De aceea, ea vă sfătuieşte să răsturnaţi cuvântul si să obţineţi „*meet*" (a *întâmpina*). Nu veţi mai musti de eşec şi deznădejde şi veţi deveni productiv şi creator, înfruntând cu curaj orice provocare pe măsură ce se iveşte. Faceţi din „*no*", „*on*" si din „*teem*", „*meet*".

Modificaţi-vă gândirea pentru a întâmpina problemele într-un mod pozitiv, constructiv. Şi amintiţi-vă principiul perseverenţei: întotdeauna este prea devreme pentru a te da bătut.

Într-adevăr, în viaţă, şansele de a ajunge realmente acolo unde doriţi depind adeseori de reacţia pe care o aveţi faţă de un eşec zdrobitor. Renunţaţi sau continuaţi să încercaţi? Chiar este simplu. Şi ceea ce hotărâţi vă configurează viitorul.

Invocaţi-vă tăria de caracter

Aţi auzit vreodată despre cariera uluitoare a lui Hayes Jones? în 1960, acest alergător în cursele cu obstacole era fenomenal. Câştiga cursă după cursă. Dobora recorduri. Era, de fapt, senzaţional. Fireşte că a fost selecţionat pentru Jocurile Olimpice desfăşurate în acel an la Roma. A alergat în cursa de 110 m garduri şi întreaga lume se aştepta să câştige medalia de aur.

În mod surprinzător însă, nu a câştigat-o. A terminat cursa pe locul al treilea. A sosit si seara zilei de 22 februarie 1964, la Madison Square un om ce fusese învins, dar mersese înainte. Nu voise să abandoneze, si publicul l-a iubit pentru asta.

A concurat la Olimpiada din 1964 de la Tokyo şi a alergat în cursa de 110 m garduri, terminând primul şi câştigând medalia de aur.

După aceea, a lucrat ca agent de vânzări la o companie aeriană.

Mai târziu, s-a oferit să participe ca voluntar la programul de educaţie fizică a oraşului său. Activităţile lui au avut rezultate spectaculoase.

Într-un discurs ţinut în faţa unei mulţimi de tineri, a citat câteva versuri pe care oricine ar face bine să şi le întipărească în minte şi să-şi călăuzească viaţa după ele:

O trudă ne-ncetată e ziua să-ţi câştigi,
Să nu fi deci fricos, bătrâne leu
Cheamă-ţi curajul; nu renunţa aşa uşor:
Să stai cu fruntea sus, asta e greu.
Uşor e să plângi c-ai ratat şi să mori;

Să te târăşti ca un rac e uşor;
Dar să lupţi si să lupţi când nu mai speri
Nu-i oare cea mai mare şansă a noastră, a tuturor?
Şi chiar de ieşi din crâncena încăierare
Distrus şi frânt şi îngrozit,

Măcar o dată mai încearcă; e-aşa uşor să mori
*Dar să rămâi în viaţă, asta-i greu**

Povestea lui Hayes Jones aminteşte de cuvintele lui Goethe: „Perseverenţa austeră, severă şi continuă poate fi folosită de cel mai mărunt dintre noi şi rareori acesta nu va reuşi să îşi îndeplinească scopul, fiindcă puterea sa tăcută creşte irezistibil în timp." Altfel spus, doar a continua să încercaţi este de ajuns.

Acest refuz de a renunţa este numit principiul perseverenţei. E destul de trist să auzim atât de puţin despre perseverenţă în această epocă lejeră, permisivă. Dar cum America a dat, de-a lungul timpului, oameni puternici, importanţa perseverenţei a fost inculcată constant în conştiinţa tinerilor. Li s-a spus să lupte pentru ţelurile bune si să nu se lase învinşi, iar dacă asta se întâmplă, să se ridice imediat şi să atace dificultatea, să o lovească puternic şi să meargă înainte cu orice preţ. Perseverenţa acesta a fost cuvântul folosit de această lume de un număr bun de ani, dar aud încă acele vorbe dinamice ale ei, un citat familiar, provenind de la un bărbat pe nume William Edward Hickson: „Dacă nu reuşeşti de la început, încearcă, încearcă iar." Şi a adăugat: „Spune «pot» şi vei putea." M-a făcut să cred că pot. Afirmarea perseverenţei puternice, a efortului continuu si neabătut este răsplătită negreşit în final dacă eşti hotărât să-i urmezi neabătut calea.

Principiul percepţiei de sine

Pentru a fi eficient, principiul perseverenţei trebuie sprijinit de un alt principiu vital: de principiul percepţiei de sine şi de puterea ce derivă din el.

Ce înţelegem prin principiul percepţiei de sine? Când un om este învins în mintea sa sau este copleşit de o situaţie în care el însuşi se crede învins, are nevoie de percepţie de sine. Trebuie să aibă perspicacitatea necesară pentru a depista cauza internă a eşecului. Trebuie să vadă situaţia nu numai din afară, ci şi dinăuntru. Trebuie să se înţeleagă pe sine cine şi ce este. Trebuie să-şi perceapă şi să-şi cultive puterile interioare. Apoi, poate să meargă înainte către o rezolvare fericită. Este un fapt că mulţi dintre cei care îşi strică viata şi se ratează o fac, cel puţin în parte, deoarece nu au o fire organizată; nu îşi pot da seama cine şi ce sunt. S-a spus adeseori: „El însuşi îşi este cel mai mare duşman." Oameni cu ţeluri şi obiective, care muncesc cu râvnă, pot eşua totuşi. Cineva poate dori să realizeze ceva creator si totuşi nu o face; dă greş. De ce? Poate că problema este chiar el însuşi.

De fapt, persoana cel mai greu de cunoscut din lume este propria persoană. Avem încorporat în noi un mecanism de autoprotecţie care încearcă să facă mereu ceea ce vrem. Caută să facă astfel încât iraţionalul să pară raţional. Mulţi oameni nu vor, pur şi simplu, să se cunoască pe ei înşişi. Vorbesc despre alţii şi despre problemele altora, dar se ascund de ei înşişi şi nu înfruntă realitatea. De fapt, unul dintre momentele cele mai importante din experienţa dezvoltării cuiva este acela când nu mai încearcă să se ascundă de sine, ci se hotărăşte să se cunoască aşa cum este cu adevărat.

Cei ce eşuează o fac de obicei nu pentru că ar fi incapabili să se descurce într-o situaţie exterioară — conflictul interior sau mental este cel care învinge. Trebuie să vă vedeţi aşa cum sunteţi cu adevărat şi să vă trataţi pornind de Ia această bază onestă. Acesta este principiul percepţiei de sine şi se bazează pe autoexaminare. Staţi în faţa oglinzii şi spuneţi-vă: „Uite ce este, vreau să ştiu adevărul despre rine."'

* The Quitter (Cel ce se dă bătut), Robert W. Service, în Cotlected Poems of Robert Service, Dodd, Mead & Co„ New York, 1966.

Imediat, mintea vă va spune, poate: „Ei, eşti în regulă. Nu te mai agita atât." Dar individul normal, cu o minte sănătoasă, va înţelege că adevărata cunoaştere de sine este întotdeauna începutul auto-perfecţionării.

Am vorbit la o întrunire ce avea loc la Washington. Erau prezente acolo multe distinse oficialităţi din guvern şi nu puţine aşa-numite celebrităţi. Personal, nu cunoşteam prea multe dintre ele, dar un bărbat a venit la mine după aceea şi s-a prezentat. L-am recunoscut imediat ca fiind o persoană remarcabilă, un om distins şi priceput, şi m-am apucat să-i spun cât de mult îi admiram stilul de conducere.

„Vă place, nu-i aşa?" a remarcat el. „Vă mulţumesc foarte mult. Dar dacă este corect ceea ce spuneţi, există un motiv foarte bun pentru asta." „Care?" — am replicat. „ Da", mi-a spus. „Totul a plecat de la un discurs pe care l-aţi ţinut într-o seară, acum vreo cincisprezece ani, chiar aici, în Washington. Am fost în sală şi v-am auzit vorbind. Eram ambiţios şi bine pregătit. Toată lumea îmi spunea că sunt capabil să realizez mult mai mult. Dar o buna parte din ceea ce făceam nu ieşea cum trebuie. Gândeam şi reacţionam în mod inconsecvent şi făceam multe lucruri prosteşti. Dar în acea seară, ascultându-vă discursul, mi s-a întâmplat deodată ceva dramatic. A fost ca atunci când, aflându-te la ţară, într-o noapte foarte întunecată, pe cer apare deodată un fulger care îţi dezvăluie tot peisajul. Am avut o viziune «fulgerătoare» a propriei mele persoane. Şi am putut vedea ca eram dezorganizat şi că acesta era motivul pentru care dădeam greş. Chiar atunci şi acolo am hotărât să schimb situaţia. Aşa că primul lucru pe care l-am făcut a fost să-L rog pe Dumnezeu să mă organizeze, să-mi pună la un loc toate părţile împrăştiate. Si cererea mi-a fost îndeplinită, în zilele următoare, am început să am din ce în ce mai mult un minunat, de fapt incredibil, sentiment al putinţei/ unităţii şi puterii. Bineînţeles, nu a devenit totul roz imediat, dar lucrurile s-au schimbat în bine, în mult mai bine."

Această schimbare creatoare a avut loc pentru ca omul respectiv a fost capabil să aplice principiul percepţiei de sine. A privit bine înăuntrul său şi apoi a corectat ceea ce a văzut că era în neregulă. Rezultatul a fost acela că a obţinut puterea care l-a proiectat spre succes.
Când cineva începe să-şi dea seama de propriul potenţial prin aplicarea principiului percepţiei de sine, capătă puterea de a-l elibera, dezvolta şi transforma în performantă. Prin putere se înţelege un sentiment de tărie înnoită. Dar până ce creativitatea să devină funcţională, individul trebuie nu numai să înveţe să se cunoască şi să creadă în sine, dar si să aibă o experienţă care să-i elibereze puterea într-un mod atât de decisiv, încât să fie capabil să meargă înainte, în ciuda oricăror opreliști.

Perseverenţa motivată prin percepţia de sine eliberează o nouă putere si este formula validă care duce la realizare, oricât de greu ar fi procesul.

îmboldit de potenţialul intern

Să luăm, de pildă, cariera lui Bob Pettit. Bob a devenit unul dintre cele mai mari staruri profesioniste ale generaţiei sale, unul dintre cei mai buni marcatori din istoria baschetului.

Când cineva începe să-şi dea seama de propriul potenţial prin aplicarea principiului percepţiei de sine, capătă puterea de a-l elibera, dezvolta şi transforma în performantă. Prin putere se înţelege un sentiment de tărie înnoită. Dar până ce creativitatea să devină funcţională, individul trebuie nu numai să înveţe să se cunoască şi să creadă în sine, dar si să aibă o experienţă care să-i elibereze puterea într-un mod atât de decisiv, încât să fie capabil să meargă înainte, în ciuda oricăror opreliști.

Perseverenţa motivată prin percepţia de sine eliberează o nouă putere si este formula validă care duce la realizare, oricât de greu ar fi procesul.

La vârsta de paisprezece ani, când Bob era boboc la liceu, avea 1,70 metri înălţime şi cântărea 59 de kilograme. Conform propriilor spuse, mişcările lui aveau „coordonarea unui băţ de mătură." Era un băiat

plăpând şi fragil. Dar simţea un imbold puternic de a fi sportiv. Instinctiv, a folosit principiul percepţiei de sine. El singur a simţit, mai curând decât a conştientizat, ce potenţial are.

S-a apucat de fotbal (american, n. ea,}, dar nu a reuşit să intre în echipă. A fost păstrat, totuşi, ca rezervă pentru a treia linie de placaj, într-o zi, când nimeni altcineva nu era disponibil, a fost introdus în joc si jucătorul de trei sferturi advers l-a călcat în picioare pentru un touchdown de 65 de yarzi. Acesta a fost sfârşitul lui Bob ca fotbalist.

Apoi s-a apucat de baseball şi, în sfârşit, înfr-o zi, rezervă fiind, a fost introdus la a doua bază. Un jucător a trimis o minge rapidă si joasă în direcţia lui, mingea i-a trecut chiar printre picioare si au urmat două curse complete. Aşa că acesta a fost sfârşitul carierei lui în baseball.

Apoi, Bob s-a apucat de baschet. Era nevoie de doisprezece băieţi pentru echipa liceului; existau şaptesprezece doritori. Când a apărut lista, numele lui Bob nu era pe ea. Mic, fragil si slab,, nu părea potrivit pentru nici un sport. Dar îşi dorea atât de mult să fie sportiv alături de uriaşi!

Aşa că Bob s-a dus la biserică şi a vorbit cu preotul, care şi-a dat seama imediat ce era în sufletul tânărului. I-a spus că Dumnezeu avea să-l ajute. Bob a devenit credincios. Mai târziu, preotului i-a venit o idee. „Vom organiza o echipă a bisericii", a spus. „Şi o să punem şi alte biserici să-şi facă echipe." Echipele erau alcătuite din băieţi care nu putuseră intra în echipa liceului. Bob era, în sfârşit, într-o echipă!

Pentru prima data în viată Bob se simţea important Se antrena constant. A luat un umeraş din sârmă şi l-a îndoit astfel încât să semene cu un coş şi l-a fixat pe zidul garajului. Oră după oră, arunca mingi de tenis la acest cos improvizat. Tatăl lui, impresionat de perseverenţa sa, i-a cumpărat o minge de baschet şi un panou.

În fiecare după-amiază, după şcoală, Bob arunca la cos până la vremea cinei. Intra apoi în casă şi mânca, îşi făcea temele, se întorcea apoi afară şi arunca la cos până se întuneca. De câte ori vedea vreun tomberon fără capac pe stradă, arunca în el câte ceva de la distanţă. A ajuns cel mai bun marcator al echipei bisericii. Era hotărât să exceleze în baschet. Potenţialul sau interior nu-i dădea pace. Bob nu avea putere de la natură, aşa că a început să facă exerciţii zilnice pentru întărirea picioare lor şi a braţelor. Făcea aceste exerciţii cu credinţă, şi din cauza hotărârii, se spune, a crescut treisprezece centimetri fizic cât si spiritual, unul dintre cei mai mari sportivi ai generaţiei lui. De ce? Fiindcă a practicat două principii: percepţia de sine şi perseverenţa. Simţind ce potenţial avea, pur şi simplu nu s-a lăsat.

Perseverenta în stăruinţă

Povestea unei probleme pe care a trebuit să o rezolv pe nepusă masă ilustrează faptul că, adeseori, o situaţie ce pare complet deznădăjduită se va rezolva doar continuând să speri sau, şi mai bine, continuând să încerci! Obstacolele neaşteptate mi-au demonstrat aceasta.

După ce vorbisem la o întrunire în Holland, Michigan, unde am şi rămas peste noapte, trebuia să ajung în seara următoare în Phoenix, Arizona. În condiţii normale de călătorie, nu părea să fie nici o problemă să ajung acolo. Aveam bilet la un avion care pleca dimineaţa din Grand Rapids spre Chicago, si de acolo zburam spre Phoenix, ajungând la destinaţie cu destul timp înainte de ora conferinţei pe care o aveam de ţinut. Părea un aranjament de călătorie comod.

Dar în acea dimineaţă în Holland, Michigan, de-abia mai puteai vedea maşina parcată chiar în faţa camerei de motel. Atât de deasă era ceaţa. Am telefonat la aeroportul din Grand Rapids şi am aflat că era închis din cauza cetii. Nu decola nici un avion.

Am sunat la Detroit. Şi acolo era ceaţă. M-au informat că şi aeroportul O'Hare din Chicago era pe punctul de a se închide şi că, probabil, nici un avion nu va decola în cursul dimineţii. Am sunat la Minneapolis. Ceaţă. Pe scurt, eram în ceaţă — la sute de mile de Phoenix şi de angajamentul din acea seară.

Ce puteam face? Ei bine, mi-am luat răgaz pentru o şedinţă de gândire pozitivă, practicând principiul perseverenţei. Mă angajasem faţă de cei din Phoenix cu opt luni înainte. Să-i sun acum şi să le spun că nu pot să ajung la ei era ultimul lucru la care m-aş fi gândit. Puteam să renunţ şi să spun: „Ei bine, nu am ce face. Pur si simplu nu am cum să ajung acolo." Dacă admiteam asta, cu siguranţă nu as fi ajuns, în schimb am practicat hotărât o atitudine mentală pozitivă, am închiriat o maşină şi am pornit spre Chicago, spunându-mi că până ajung acolo ceaţa se va ridica.

După ce am parcurs vreo şaizeci din cele două sute de mile până la Chicago, motorul a început să tuşească şi să dea rateuri. Perspectivele programului meu de călătorie păreau să fie ameninţate de această dificultate mecanică. Mi-am forţat mintea să adopt o atitudine pozitivă. Aflat în acest punct, am ajuns la un atelier mecanic, unde, credeţi sau nu, lucra unul dintre cei mai buni mecanici pe care i-am văzut vreodată. Intr-o clipă, motorul era pe jumătate demontat. A curăţat si a frecat o mulţime de lucruri si a sfârşit montând opt bujîi noi. „Acum o să meargă", mi-a spus.

De la un telefon public am sunat din nou la Chicago. „Zborul a fost anulat", mi s-a spus. Dar domnişoara a adăugat: „Este un avion care pleacă la ora patru după-amiaza." Acesta m-ar fi dus la Phoenix tocmai la timp pentru conferinţă.

Revenind Ja maşină, ce să vezi? Nu mai pornea. Bateria era moartă. Omul mi-a reîncărcat-o. Mi-a spus: „Puteţi să ajungeţi la O'Hare fără probleme, dar nu opriţi motorul pe drum, orice-ar fi!"

Cu bujiile noi şi cu restul motorului pus la punct, maşina mergea minunat. Când am ajuns la O'Hare Field, a trebuit să opresc motorul ca să-mi iau geanta din portbagaj, dar apoi maşina nu a mai vrut să pornească. Bateria era moartă de-a binelea. Aşa că pur şi simplu i-am predat vehiculul defect unui poliţist nu prea mulţumit.

In terminal, mişunau mii de oameni. Cum stăteam şovăind, din mulţime a apărut deodată un funcţionar al companiei aeriene care m-a recunoscut si m-a întrebat: „Ce necaz aveţi?" I-am explicat. „Toate avioanele noastre sunt la sol", mi-a spus, „dar o altă companie încearcă să facă o cursă. Dacă puteţi să vă îmbarcaţi, ajungeţi la conferinţă. Sa exersăm gândirea pozitivă «nu te da bătut niciodată». Asteptaţi-mă aici."

A dispărut vreo jumătate de oră; apoi s-a întors si mi-a spus: „Avionul pleacă, dar nu mai are nici un loc liber. Dar vă spun cum facem: mergem la poartă şi ne gândim tot timpul că va fi o anulare. ''Ei bine, când avionul era aproape gata de decolare, prietenul meu m-a informat cu un zâmbet larg că da aveam un loc. Cineva nu se prezentase. Arn ajuns la Phoenix cu patruzeci şi cinci de minute înainte de ora la care eram programat să conferenţiez.

Când totul pare să curgă anapoda, atunci este momentul să practicaţi credinţa mentală pozitivă, şi anume că vă puteţi realiza totuşi obiectivul dacă perseveraţi, încercând totul. Dacă începeţi să credeţi că nu mai este nici o speranţă, starea de spirit va atrage şi alte necazuri care să vă doboare, în loc de aceasta, gândiţi-vă că situaţia se va schimba în favoarea dumneavoastră şi mergeţi înainte.

Scuza legată de împrejurările independente de voinţa noastră este prea des folosită pentru a justifica o renunţare timpurie. Oamenii care reuşesc pe această lume sunt cei ce se duc şi îşi caută împrejurările pe care le doresc si, dacă nu le pot găsi, le creează. Aceasta este atitudinea care face minuni în soluţionarea problemelor, întotdeauna este prea devreme să renunţaţi — deci, nu renunţaţi. Spuneţi „pot" şi veţi putea.

Să sintetizăm acum câteva idei legate de principiile importante din acest capitol:

1. *Când abordaţi o problemă, aşezaţi pe primul plan ideea de a nu renunţa să o atacaţi.*
2. *Ţineţi minte: puteţi depăşi înalţii munţi de greutăţi gândindu-vă că treceţi pe deasupra lor.*
3. *Adoptaţi deviza: „Oricând este prea devreme să te dai bătut." Respectaţi-o.*
4. *Folosiţi cuvinte optimiste. Nu vorbiţi niciodată ca un om învins. Rostiţi Vorba cea Buna.*
5. *Munca sârguincioasă aduce rezultatele scontate.*
6. *Stăpâniţi principiul percepţiei de sine. Învăţaţi să vă cunoaşteţi. Faceţi cunoştinţă cu adevărata persoana care sălăşluieşte adânc înlăuntrul dumneavoastră.*
7. *Dacă nu reuşiţi de la început, încercaţi, încercaţi din nou.*
8. *Nu vă lăsaţi copleşit de împrejurări. Cu mintea, controlaţi împrejurările. Puteţi dacă sunteţi convinşi că puteţi.*
9. *Perseveraţi în stăruinţă — continuaţi să încercaţi — pentru că astfel veţi reuşi. Nu vă daţi bătut, situaţia se poate schimba în bine.*
10. *Dumnezeu să vă binecuvânteze în stăruinţele dumneavoastră.*

CARE ESTE PROBLEMA DUMNEAVOASTRĂ?
O PUTEŢI REZOLVA

„Orice problemă conţine sâmburii propriei sale soluţii." Această afirmaţie demnă de reţinut a lui Stanley Arnold, unul dintre remarcabilii gânditori americani, subliniază faptul că soluţia este încorporată în fiecare problemă. Acest capitol vă va spune cum sa o găsiţi. Vă va arăta cum vă puteţi rezolva problemele, încă o dată, spuneţi „pot" şi veţi putea.

Aproape invariabil, lumea presupune că o problemă este ceva rău în sine. Însă dimpotrivă, o problemă poate fi, şi de obicei este, bună în sine.

Când Dumnezeu vrea să vă dea o valoare mare, cum procedează? O învelește într-un ambalaj strălucitor si rafinat si v-o dă pe o tavă de argint? Nu. Este prea subtil pentru aşa ceva. Mai mult decât probabil, o îngroapă în inima unei probleme mari şi grele si urmărește cu nerăbdare să vadă dacă aveţi ceea ce este necesar pentru a desface problema în bucăţi si pentru a găsi în miezul ei ceea ce s-ar putea numi „perla de mare preţ".

Unii par să simtă: „N-ar fi viaţa pur şi simplu minunată dacă am avea probleme mai uşoare, ori mai puţine sau, si mai bine încă, dacă ar fi complet lipsită de probleme?" Dar este oare neapărat adevărat? Am duce-o mai bine dacă lucrurile ar sta astfel? Daţi-mi voie să răspund la această întrebare povestindu-vă un incident.

Mergând pe Fifth Avenue, am văzut apropiindu-se de mine un prieten de-al meu, pe nume George. Se vedea din melancolia şi din înfăţişarea lui nenorocită că nu deborda de extazul si de exuberanţa existenţei umane. Acesta este un mod elevat de a spune că George era „la pământ". Era rău de tot.

Firește mi-a trezit simpatia naturală; aşa că l-am întrebat: „Ce mai faci, George?" Era doar o întrebare de rutină, dar a fost o greşeală enormă din partea mea, fiindcă George a interpretat-o literal şi timp de cincisprezece minute m-a lămu it cu meticulozitate despre cât de rău se simţea. Şi cu cât vorbea mai mult, cu atât mă simţeam şi eu mai rău.

Aşa că l-am întrebat: „George, ce te deranjează? Ce te roade? Ce te tulbură?" Asta l-a stârnit cu adevărat. „Oh", mi-a replicat în forţă, „problemele astea, probleme... tot timpul numai probleme! M-am săturat de probleme şi nu zic asta doar aşa. Nu vreau decât să scap de problemele astea veşnice." Se ambalase atât de tare, încât aproape că uitase cu cine stătea de vorbă, şi a început să suduie aprins aceste probleme, folosind în acest timp o mulţime de termeni teologici. Dar nu i-a alăturat într-o manieră teologică, regret să o spun.

Căutată: o viată fară probleme

„Norman", a continuat el, „scapă-mă de problemele astea afurisite şi uite ce-o să fac. O să-ţi dau o mie de dolari bani gheaţă, fără nici o condiţie, pentru munca ta." Ei bine, eu nu sunt omul care să o facă pe surdul la o asemenea ofertă; aşa că am rumegat, am cugetat şi am meditat la propunere şi am găsit o soluţie care mie nu îmi părea rea; cel puţin, era realistă. Dar se vede că pe George nu l-a încântat, o dată ce nici până acum nu am primit mia de dolari mai sus pomenită.

„Ei, George", i-am spus: „sigur că vreau să te ajut. Dar haide să lămurim lucrurile. Trebuie să înţeleg că vrei să scapi de toate problemele, până la ultima? Aşa este?"

„Exact", mi-a răspuns. „Vreau să termin cu absolut toate problemele pe care le am. Crede-mă, am avut destule. Sunt terminat. Nu mai vreau probleme niciodată."

„Bine, George, am soluţia, dar mă îndoiesc că o să-ţi placă. Oricum, urmăreste-mă: Zilele trecut e am fost într-un anumit loc cu o treabă legată de profesia mea, dacă o pot caracteriza astfel. Şeful locului mi-a spus că se află acolo o sută de mii de oameni; şi nici măcar unul singur nu are nici o probl mă." Am văzut cum entuziasmul inundă chipul lui George şi îi face ochii să strălucească, în timp ce exclama plin de nerăbdare: „Hei, asta-i pentru mine! Du-mă la locul acela!" „Foarte bine", am răspuns. „Este cimitirul."

Si e un fapt incontestabil — nimeni din cimitir nu are vreo problemă. Pentru cei de acolo, febra vieţii a luat sfârşit; se odihnesc după toată truda. Nici că le-ar putea păsa mai puţin de ceea ce citim eu şi dumneavoastră în ziar sau auzim la radio sau la televizor. Nu au probleme deloc — nici măcar una. Dar ei sunt morţi.

Problemele sunt un semn de viaţă

De aici decurge într-o înlănţuire logică faptul că problemele sunt un semn de viaţă. Ba chiar aş merge până acolo încât as sugera că sunteţi cu atât mai viu cu cât aveţi mai multe probleme. Cel care are, să zicem, zece probleme mari, serioase este, pe acest temei, de două ori mai viu decât bietul personaj nenorocit şi apatic care are doar cinci probleme. Iar dacă nu aveţi nici un fel de problemă, vă avertizez că vă aflaţi în mare pericol. Sunteţi gata sa predaţi ştafeta şi nu o ştiţi. Cel mai bun lucru pe care l-aţi putea face ar fi să vă duceţi imediat în camera dumneavoastră, să închideţi uşa, să îngenuncheaţi şi să vă rugaţi Domnului: „Doamne, ajută-mă; ce se întâmplă, nu mai ai încredere în mine? Dă-mi nişte probleme!"

Te miri de felul în care a evoluat această ţară mare şi liberă. Ne tragem din nişte oameni grozavi care au avut probleme, ba chiar din belşug. Dar se plângeau ei şi se jeleau şi se târau prin viaţă în patru labe, cerând umili vreunei aşa-numite guvernări binevoitoare să aibă grijă de ei? Ba bine că nu! S-au proptit solid pe picioare si şi-au văzut singuri de drum. Şi au construit cel mai puternic sistem economic din istoria lumii, unul care a pus la dispoziţia unui număr mare de oameni mai multe bunuri şi servicii decât s-au văzut vreodată în lunga viaţă a omenirii pe Pământ.

Să se fi stins acea rasă? Să fi ajuns aceasta pe punctul în care suntem atât de superficiali în gândire, încât să credem că suntem maltrataţi de cruda soartă, o dată ce avem. de rezolvat unele probleme?

Strămoşii noştri erau filozofi. Ştiau că problemele sunt inerente în structura Universului. Aşa e dat. Ei au înţeles că scopul Creatorului este să facă oameni, oameni puternici, oameni înalţi, dotaţi cu ceea ce este necesar pentru a rezista vicisitudinilor existenţei umane, faptelor aspre de viaţă petrecute pe Pământ, fără să dea înapoi şi să cedeze, tratând în schimb totul în mod creator şi direct.

Strămoşii noştri ştiau, fiindcă gândeau filozofic, că nu poţi face oameni puternici decât prin luptă. Te întreţii mental şi spiritual opunând o rezistentă puternică greutăţilor, obstacolelor, suferinţei. Aceasta este valoarea de disciplină a unei probleme în dezvoltarea cuiva. Ii amplifică puterea de înţelegere, tăria şi capacitatea generală de a trăi în mod constructiv. Răposatul Charles F. („Şeful") Kettering, reputat cercetător, a recunoscut aceste trei fapte când şi-a lipit pe peretele laboratorului de la General Motors un afiş cu câteva cuvinte scrise pentru ajutoarele lui, ca şi pentru el însuşi: „Nu veniţi la mine cu succesele voastre; mă slăbesc. Aduceţi-mi problemele; acestea mă întăresc."

De fapt, poţi afla multe despre starea sănătăţii tale mentale observându-ţi reacţia la probleme. Dacă te vaieţi şi te înverşunezi şi te plângi de tratamentul „nedrept" la care eşti supus, adoptând o atitudine de felul „de ce eu?", poate că nevoia de ajutor este evidentă. Dacă însă accepţi cu calm o problemă, ca fiind parte a ţesăturii vieţii, şi crezi că o poţi întoarce în avantajul tău şi în acelaşi timp ai convingerea că îi poţi face faţă, atunci se pare că mintea este sănătoasă. De aici accentul pe care îl punem pe principiul „Spune «pot» şi vei putea".

Activitatea mea a fost legată într-o vreme de o clinică în care psihiatri, psihologi şi clerici de toate credinţele colaborau pentru a consilia şi trata persoanele care se confruntau cu diferite probleme. De

fapt, împreună cu binecunoscutul psihiatru dr. Smiley Blanton, am fondat această organizaţie cu peste douăzeci si cinci de ani în urmă. Drept pentru care am un sentiment cald pentru psihiatri şi îi stimez mult ca profesionişti. Ca grup, sunt oameni devotaţi profesiei, extrem de sensibili la nevoile umane şi creatori în ajutorul pe care-l oferă la rezolvarea problemelor personale.

Dat fiind marele respect pe care-l nutresc pentru psihiatri, sper să-mi fie iertat faptul că reiau aici o poveste amuzantă apărută într-un ziar din New York. Asociaţia Americană a Psihiatrilor a ţinut un congres de patru zile într-un hotel de pe Seventh Avenue din New York. Hotelul era înţesat de psi-hiatri, care umpleau holul până la refuz.

Peste drum de hotel se afla gara Penn Central, în jurul căreia, din vremuri imemoriale, şi-au stabilit cartierul general cârduri imense de porumbei. Pe cât poţi să-ţi dai seama, sunt nişte porumbei bine organizaţi, plini de stăpânire de sine, solid integraţi, care îşi îndeplinesc cu succes menirea zilnică de a fi porumbei. Dar se pare că instabilitatea emoţională a mulţimilor care se perindă prin gară i s-a transmis unuia dintre porumbei, care, ca să spunem aşa, a luat-o razna. Printr-un proces ce rămâne necunoscut, acest porumbel s-a trezit în holul hotelului, zburând printre psihiatri. Se ştie cu precizie că a zburat prin hol două zile întregi fără ca vreun psihiatru să recunoască în faţa altuia că a văzut un porumbel.

In această clinică, am avut practic de-a face cu toate problemele omeneşti cunoscute. Numiţi una şi vă spun că am întâlnit-o. Există şi problema îngrijorării. (Şi este semnificativ că în limba engleză cuvântul pentru „îngrijorare" — „worry", derivă, după cât se pare, dintr-un vechi cuvânt anglo-saxon care însemna „a strangula" sau „a înăbuşi". Dacă te-ar strânge cineva de gât, împiedicându-te să răsufli, ţi-ar provoca în mod dramatic ceea ce îţi faci singur dacă pe parcursul unei perioade lungi de timp te laşi victimă îngrijorării).

Principala problemă este cum să te descurci

Printre alte probleme, se numărau teama si anxietatea, cea din urmă fiind neliniştea obsedantă că se va întâmpla ceva îngrozitor. Răposatul dr. Blanton numea anxietatea „marea plagă a lumii moderne". Mai erau problemele legate de culpabilitate şi resentimente, alături de problemele legate de droguri, de alcool, de căsnicie si de tinereţe. Pe toate acestea le-am întâlnit, şi altele pe deasupra. Dar iarăşi, după cum spunea dr. Blanton, una dintre principalele probleme constă într-un conflict intern profund, un sentiment de nepotrivire şi inferioritate, în senzaţia unui individ că el pur şi simplu nu posedă capacitatea de a face faţă problemelor obişnuite ale existenţei umane. Ca rezultat al preocupărilor mele legate de consiliere, mi-am dat seama că există cel puţin trei proceduri vitale în tratarea cu succes a problemelor: (1) cunoaşterea, (2) gândirea şi (3) credinţa; sau, altfel spus: cunoaşte, gândeşte, crezi. Experienţa mai cuprinzătoare de mai târziu în a lucra cu oamenii mi-a confirmat adevărul celor de mai sus. Când devii conştient de rădăcinile problemei tale, ai făcut un mare pas către rezolvarea ei. Aproape orice problemă se va reduce la „a şti cum" — la cunoaştere şi înţelegere. Problema însă se supradimensionează în raport cu faptele dacă nu reuşeşti să o examinezi. Inteligenţa umană este un factor puternic atunci când studiază şi analizează fiecare faţetă a unei probleme, până când aceasta se înfăţişează într-o manieră ordonată în vederea cercetării şi deciziei. Apoi se descoperă, de obicei, că problema care părea nu numai complexă, dar şi potenţial distructivă poate conţine posibilităţi de soluţionare remarcabil de creatoare.

Aveţi o problemă? Felicitări!

Îmi amintesc de o convorbire cu W. Clement Stone, preşedinte al Combined Insurance Co. of America, dintr-o vreme când lucram împreună la un proiect în care apăruse o problemă reală. I-am telefon domnului Stone şi i-am spus: „Avem o problemă", la care el a venit cu o replică uimitoare: „Felicitări!"

„Dar", am declarat eu, „fără glumă, este o problemă foarte grea."

Dar domnul Stone nu a fost impresionat. „In acest caz", a spus vesel, „de două ori felicitări!" Apoi a adăugat: „Amintiţi-vă întotdeauna că pentru orice dezavantaj există, în corespondenţă, un avantaj."

A continuat întrebându-mă dacă s-a făcut un studiu complet şi amănunţit şi o analiză a problemei. Am abordat-o în mod ştiinţific? Am căutat sfaturi competente? Pe scurt, cunoşteam destul de bine problema, sau eram pur şi simplu îngroziţi de ea deoarece părea, la suprafaţă, să prezinte dificultăţi neobişnuite? „Hai să ne ocupăm cu adevărat de această problemă", mi-a spus, „Să o desfacem în bucăţi, să vedem ce e în neregulă, apoi să o aranjăm la loc aşa cum se cuvine."

Am analizat situaţia până când am cunoscut-o în amănunţime şi am ajuns s-o stăpânim. Rezultatul final al chestiunii, care la început părea fără speranţă, s-a dovedit extrem de acceptabil, într-adevăr, atunci când problema a fost analizată element cu element, a dat la iveală valori care altcumva nu ar fi putut să fie descoperite. Aşadar, faceţi astfel încât să va cunoaşteţi problema; mai mult decât probabil, ea este un prieten, nu un duşman.

Am avut norocul să cunosc de-a lungul anilor oameni de succes care au devenit astfel, cel puţin în parte, datorită faptului că au învăţat să caute să-si cunoască problemele. Nu şi-au permis să se lase copleşiţi de probleme si, în mod cert, nu s-au lăsat înfricoşaţi de ele. In schimb, au studiat cu calm situaţia, în profunzime şi din toate punctele de vedere. Au primit sfaturi de la specialişti si de la persoane care s-au confruntat cu probleme asemănătoare. Au examinat si desfăcut în amănunt problema, până când nu le-a mai rămas nimic necunoscut despre ea. Au stăpânit-o doar folosindu-si inteligenţa, şi aceasta are întotdeauna ca rezultat înţelegerea. Iar prin înţelegere se poate depăşi orice situaţie, oricât de misterioasă sau insurmontabilă ar părea.

Un prieten de neuitat a fost Harlow B. Andrews din Syracuse, New York, un om de afaceri de o capacitate remarcabilă. Dl Andrews a fost un om extraordinar de înţelept, dotat cu o minte foarte ascuţită şi subtilă. Deţinea o cunoaştere profundă şi intuitivă a oamenilor, în tinereţe, când aveam probleme şi aveam nevoie de un sfat, ştiam exact unde să mă duc pentru a primi nişte sugestii cu adevărat pertinente. Nu ratase nimic din procesul de învăţare al vieţii, deşi educaţia sa formală era limitată. L-am auzit odată pe un profesor universitar felicitându-l că nu a mers niciodat ă la facultate. „Mi-e teamă că prin educaţie am fi putut îndepărta din dumnea voastră această uimitoare înţelepciune nativă, făcându-va aidoma absolvenţilor noştri standardizaţi", a declarat zâmbind şi crezând poate mai mult de jumătate din ceea ce spunea. In orice caz, Harlow Andrews avea cele necesare pentru a trata o problemă.

Acest lucru a fost demonstrat când m-am dus sa-l văd odată cu o problemă care mă pusese în mare încurcătură, a ascultat cu atenţie în timp ce îi descriam situaţia, rnintea-i ascuţită cortcentrându-se si sortând materialul în timp ce vorbeam. A sesizat imediat esenţa problemei şi a procedat la tratarea ei cu competentă, după cum au indicat întrebările lui. (1) Ai făcut un studiu complet si amănunţit al tuturor factorilor implicaţi? Simţi, sincer, că pot fi cunoscuţi?" După care a pus câteva întrebări cercetătoare menite să-mi testeze cunoaşterea materialului cu care lucram. (2) „Ţi-ai organizat materialul clar si concis, aşa cum se cuvine?", m-a întrebat. Şi a adăugat: „Hai să îl regrupăm."

S-a angajat apoi într-o procedură ciudată, a cărei eficienţă mi-am amintit-o de multe ori şi pe care am folosit-o în mod creator la multe probleme. A început să se plimbe în jurul mesei, mişcându-şi mâinile de parcă ar fi pus la un loc toate elementele problemei.

Apoi a început să analizeze problema acumulată, întinzându-şi arătătorul lung, noduros. Dl Andrews avea o artrită care îi curbase degetul şi dusese la apariţia unor noduri la încheieturi. Dar putea arăta cu degetul acela strâmb mai drept decât pot cei mai mulţi oameni cu un deget normal. În cele din urmă, a spus: „Vino-ncoace. Există un punct slab în orice problemă. Nu trebuie decât să îl cauţi până îl găseşti. Am găsit punctul slab din această problemă." Apoi „a pus degetul" pe problemă, în felul în care un câine îşi înfige dinţii într-un os, până când a desfăcut-o în bucăţi. Dar acum bucăţile erau aşezate în ordine. Şi a găsit răspunsul. S-a dovedit a fi, de asemenea, o soluţie bună.

„Nu-i nevoie decât să-ţi foloseşti capul, băiete, când apare o problemă", m-a sfătuit el. „Studiaz-o până ce îţi va fi cunoscută pe de-a-ntregul. Găseşte-i apoi punctul slab, desfă problema în bucăţi şi restul va fi uşor."

Prin gândire vă puteţi descurca în orice situaţie

A doua tehnică este gândirea. Gândiţi; este de ajuns să gândiţi. Puteţi, dacă vă antrenaţi voinţa, perseverenţa şi calmul mental, să găsiţi prin gândire soluţia oricărei probleme. Marea dumneavoastră unealtă este mintea. Datorită minţii, aveţi putere asupra tuturor condiţiilor şi împrejurărilor şi asupra oricărei probleme, oricât de grea ar fi. Puteţi dacă într-adevăr credeţi în rezolvarea problemei şi dacă gândiţi corect.

Thomas A. Edison a spus că singurul motiv pentru care am avea nevoie de corp este ca să ne purtăm creierul dintr-un loc în altul. Creierul este dominant. Poate de aceea este plasat în partea cea mai de sus a trupului, în craniu. Cu aceaste Edison spunea, desigur, că toate lucrurile — existenţa noastră zilnică, succesele, fericirea, viitorul — sunt determinate minte, adică de acea funcţiune care operează în interiorul creierului. Acolo înmagazinăm cunoştinţe; acolo înţelegem, visăm şi gândim. Poetic, am atribuit aceste funcţiuni inimii, dar o dată ce aceasta este un instrument a cărui funcţie este de pompa sânge, rezultă că în minte, ce deţine capacitatea de gândi, se află adevărata esenţă a omului. Mintea vă reprezinită cu adevărat, şi în ea sălăşluieşte acea parte a omului cunoscută ca suflet sau spirit.

De obicei însă, când apare o problemă, unii au mai curând tendinţa de a reacţiona emoţional decât de a gândi. Mintea care nu se găseşte sub un control rece şi logic trimite stimuli emoţionali nervilor, chiar şi stomacului, care, într-o reacţie de panică, se simte rău. Oamenii devin nervoşi, trezindu-se toiul nopţii cu fierbinţeli şi fiori reci în tot trupul, cu gura uscată, cu palpitaţii ale inimii. „De ce eu?", strigă. „De ce trebuie să mă găsesc tocmai eu în această situaţie? Nu ştiu, pul şi simplu, încotro să mă îndrept."

Răspunsul este, bineînţeles, sa vă îndreptaţi către buna, sănătoasa dumneavoastră minte — să gândiţi. Doar atât gândiţi. Aveţi în minte toate răspunsurile la problemei dumneavoastră, dar sunt blocate datorită puternicelor reacţii emoţionale, care pot lua chiar forma panicii. Un lucru este sigur; mintea umană nu va funcţiona în mod creator atunci când este înfierbântată. Doar când este rece, absolut rece, vi furniza aceste perspective faptice, raţionale, intelectuale, carej generează soluţii şi aduc rezolvarea.

Adânc îngropat în subconştient, se desfăşoară neîncetat, un proces de rezolvare a problemelor, în cursul normal, ideile menite să abordeze o situaţie încearcă să-şi găsească drumul către suprafaţă. Amintiţi-vă că mintea încearcă întotdeaunal să vă ajute, dacă îi daţi voie. Dar panica, isteria, ba chiar si emoţiile relativ uşoare menţin suprafaţa minţii într-o stare de tulburare, făcând imposibilă ridicarea ideilor cu adevărat mari din nivelurile adânci ale conştiinţei.

Aşadar, primul pas atunci când sunteţi confruntat cu o problemă este să reuşiţi să fiţi calm. Pentru aceasta, poate fi nevoie de un exerciţiu de disciplină, dar ce e rău în legătură cu disciplina? Este un aspect al dezvoltării personalităţii mult prea puţin folosit în ziua de azi. Luaţi-vă cu hotărâre frâiele în mână şi insistaţi să reacţionaţi calm. Dobândiţi-vă echilibrul emoţional şi menţineţi-l cu fermitate,

Când apare o problemă, calmează-te

În formele de limbaj destul de surprinzătoare ale unor tineri de astăzi, există o expresie atât de înţeleaptă şi de subtilă, încât merită să devină nemuritoare. Dacă ar fi practicată la scară mai largă, toată lumea, inclusiv naţiunea însăşi, ar avea de câştigat incomensurabil. Expresia constă într-un singur cuvânt: „calmează-te". Deci, când vă intră în viată o problemă grea şi tindeţi să deveniţi încordat şi nervos din cauza ei, încercaţi pur şi simplu să deveniţi cât puteţi mai rece din punct de vedere mental. Apoi spuneţi-vă: „Bine, asta-i problema. Hai s-o cercetez si să-i studiez cu atenţie elementele componente. Să reflectez

cu calm la implicaţiile ei. Să gândesc, să gândesc si iar să gândesc. In nici un caz nu voi reacţiona emotiv." Când abordaţi astfel o problemă, mintea vă va intra imediat în acţiune, întreaga dumneavoastră putere mentală — si, da, spirituală — va fi eliberată. Mintea va cuprinde problema şi va scoate, literalmente, idei din ea. Pe lângă gândirea rece, raţională, vă sugerez să faceţi uz si de rugăciune. Ce este rugăciunea, decât o formă de transmitere a gândurilor? Cu ajutorul ei, puteţi atrage puterea Minţii Divine în care se află toată înţelepciunea. Ruga este, de fapt, o linie de comunicaţie prin care vin idei, intuiţii şi înţelegeri. Cu cele două minţi calme care lucrează la o problemă — mintea lui Dumnezeu şi mintea dumneavoastră — succesul este garantat.

Ţineţi minte acest lucru: spuneţi „pot" si veţi putea, fiindcă toate ideile de care aveţi nevoie pentru rezolvarea unei probleme vă stau la dispoziţie, atât înăuntrul, cât şi în afara minţii. Reacţiile calme vor deschide liniile de comunicaţie prin care ideile se vor revărsa către dumneavoastră.

Unul dintre cele mai mari genii din istoria americană recentă a fost primul Henry Ford, unul dintre creatorii automobilului. Un biograf*, scriind despre dl Ford ca gânditor, spune: „L-am întrebat odată pe Ford de unde îi vin ideile. Avea în faţă, pe birou, un obiect asemănător unei farfurioare. L-a întors cu susu-n jos, l-a bătut cu degetele pe fund şi spus: «Ştii că presiunea atmosferică loveşte acest obiect cu un kilogram forţă pe centimetru pătrat. Nu poţi vedea sau simţi, dar ştii că e aşa. La fel se întâmplă şi cu ideile. E plin aerul de ele. Te lovesc în cap. Trebuie să ştii doar ce vrei, apoi să uiţi şi să-ţi vezi de treabă. Ideea pe care o doreşti va veni subit. A! fost acolo tot timpul.» într-o zi, am văzut aceasta pe viu. Ford lua prânzul 1 împreună cu mine şi cu William J, Cameron, care se ocupa de transmisiile telefonice ale companiei, când trupul înalt i-a înţepenit, expresia de pe faţă, care fusese însufleţită, s-a schimbat în aceea a unui somnambul si a spus, fără a se adresa cuiva anume: «Ahh! Nu m-am gândit deloc la asta!»

Fără altă vorbă s-a ridicat şi s-a îndepărtat grăbit, îi venise o idee pe care o dorise şi plecase pentru a face ceva în legătură cu ea. Cameron a spus: «Asta se întâmplă des. S-ar putea să nu-l mai vedem o săptămână.»"

Henry Ford a fost o maşină de gândit la rece, dar în acelaşi timp o fiinţă umană plină de căldură. Se spunea în Detroit-ul dlui şi al dnei Ford că aceştia formau un parteneriat rar: ea era credincioasă şi el era gânditor. Ce combinaţie — să gândeşti şi să crezi! Şi este imbatabilă, cu condiţia să te calmezi şi iar să te calmezi, să gândeşti şi iar să gândeşti.

Freddie gânditorul

Faptul că poţi să-ti rezolvi cu succes problemele prin gândirea raţională a fost ilustrat de către Freddie, un prieten de-al meu în vârstă de şaisprezece ani. Când a început vacanţa de vară, Freddie i-a spus tatălui său: „Tată, nu vreau să trăiesc pe spinarea ta toată vara. Vreau să-mi iau o slujbă."

După ce tatăl lui si-a revenit din şoc, a spus: „Bine, Freddie, am sa încerc să-ti fac rost de o slujbă; dar s-ar putea să fie imposibil, pentru că sunt destul de puţine slujbe disponibile acum."

„M-ai înţeles greşit, tată. Nu vreau să-ml faci tu rost de o slujba. Am să îmi găsesc eu singur una. Şi, în plus, nu mai fi atât de negativist. Pot să-mi găsesc o slujbă chiar dacă sunt puţine oferte. Există un gen de oameni care îşi pot găsi întotdeauna de lucru," „Şi ce gen este acesta?", a întrebat tatăl cu îndoială. „Genul gânditor", a replicat fiul. „Tot ce ai de făcut este să gândeşti — să gândeşti cu adevărat. Nu te enerva, nu deveni negativist, doar gândeşte; si gândeşte pozitiv." Grozav băiat, dacă vreţi să-mi ştiţi părerea. Freddie a cercetat anunţurile cu oferte de muncă şi a găsit o slujbă care i se potrivea. Doritorii erau chemaţi să se prezinte la o adresă de pe 42nd Street a doua zi la ora opt. Freddie a fost acolo nu la opt, ci la opt fără un

* Garet Garrett, Reader's Digest 50th Anniversary Treasury, PleasantvilJe, Keaders's Digest Association, înc., New York, 1972.

sfert, doar pentru a găsi douăzeci de băieţi aliniaţi într-un rând ce ajungea până la secretara celui ce făcea angajarea. Iată-se, deci, al douăzeci şi unulea puşti în rând.

Freddie şi-a privit concurenţii şi a trebuit să admită că vedea acolo un grup încântător de băieţi. „Dacă aş fi eu şeful", şi-a zis, „l-aş angaja pe oricare dintre ei." Dar el nu voia ca altul sa-i ia slujba; o voia el însuşi. Le era concurent. Dar cum putea capta atenţia necesară pentru a concura cu succes?

Aceasta era problema lui; cum s-o rezolve? După propriile sale spuse, era un singur lucru de făcut: să gândească. Aşa că a început un proces dureros, dar inovator. A gândit. Când gândeşti cu adevărat, nu se poate să nu-ţi vină vreo idee. Şi lui Freddie i-a venit una. Luând o bucată de hârtie, a scris ceva pe ea. A împăturit-o cu grijă, s-a dus la secretară, s-a aplecat cu respect şi a spus: „Domnişoară, este foarte important ca şeful dumneavoastră să primească acest bilet imediat."

Femeia avea ceva experienţă şi, dacă el ar fi fost un băiat obişnuit, i-ar fi spus: „Las-o baltă, fiule. Treci înapoi în rând la poziţia douăzeci şi unu." Dar el nu era un băiat obişnuit, lucru pe care ea l-a sesizat instinctiv. Emana o anume calitate, aşa că a luat biletul.

„Bine", a spus, „să-l citesc." Şi citindu-l, a zâmbit. S-a ridicat imediat de pe scaun, a intrat în biroul şefului şi i-a pus biletul pe birou. Când şeful l-a citit a râs în hohote, pentru că iată ce scria acolo: „Dragă domnule, sunt al douăzeci si unulea băiat din rând. Nu luaţi nici o hotărâre până ce nu mă vedeţi."

A primit sau nu a primit slujba? îşi va rezolva sau nu problemele cu care se va confrunta în viaţă? Sigur că a primit-o şi sigur că si le va rezolva, pentru că a învăţat chiar de la începutul carierei să gândească. Un gânditor poate stăpâni întotdeauna o problemă. Poate fie să o rezolve, fie să o elimine, fie să elaboreze un sistem care îi va permite să trăiască în prezenţa problemei.

Aşadar, principiul este — nu reacţionaţi cu emotivitate — gândiţi, gândiţi şi iar gândiţi. Si pe lângă aceasta, rugaţi-vă, rugaţi-vă şi iar rugaţi-vă. Pentru că atunci când vă rugaţi, Domnul Atotputernic gândeşte alături de dumneavoastră. Iar El, desigur, este un gânditor neîntrecut.

Aţi putea obiecta că toate acestea sunt foarte bune, dar: „Nu-mi cunoşti problema. A mea este realmente dificilă şi nu are cale de ieşire, nu are răspuns, nu are soluţie. Pot să gândesc oricât, că tot n-o să ajung nicăieri — ştiu bine asta pentru că m-am gândit şi m-am rugat până ce n-am mai putut si tot n-am ajuns la vreun rezultat."

Ei bine, autorul acestei cărţi nu a lucrat cu fiinţe umane atâţia ani fără a cunoaşte câte ceva despre problemele grele, dureroase şi descurajante. Există, într-adevăr, probleme adânci, întunecate, cumplite. Există în viaţă lucruri inevitabile, pentru care pare să nu existe alternativă şi sunt unele lucruri cu care trebuie să trăim şi pe care trebuie să le suportăm.

Marele psihiatru Sigmund Freud spunea: „Principala datorie a fiinţei umane este să-şi îndure viaţa." La prima vedere, afirmaţia sună eroic, şi aşa este. Ba mai mult, nu este lipsită de un adevăr profund. Dar daca aceasta ar fi întreaga poveste, viaţa ar fi într-adevăr searbădă. Eu aş spune mai degrabă că principala îndatorire a unei fiinţe umane este să-şi stăpânească viaţa. Şi cu toată durerea şi greutatea, poţi face asta dacă te rogi, şi gândeşti, si munceşti, şi studiezi şi crezi. Acesta este adevărul — un adevăr absolut.

Apă cu gheaţă pe gratis

Aşadar, cel ce gândeşte pozitiv, cel ce crede în mod pozitiv ştie că are întotdeauna la dispoziţie o idee care îl va conduce la soluţionarea problemei. Şi hotărăşte să găsească această idee dinamică si creatoare. Acesta este cel de-al treilea element pe care vrem să-l evidenţiem: încrederea. Ted şi Dorothy Hustead sunt un exemplu bun în acest sens. În decembrie 1931, Ted, farmacist, şi soţia sa, Dorothy, fostă profesoară, au cumpărat o mică drogherie în oraşul Wall, Dakota de Sud, care avea pe atunci o populaţie

de trei sute de persoane. Căutaseră să se aşeze într-un oraş cu o şcoală şi cu o biserică catolică, în care să poată asista la slujba zilnică. Oraşul Wall îndeplinea aceste cerinţe. In plus, se mândrea cu propriul său doctor.

Existau însă în acea vreme alte aspecte ale oraşului Wall, Dakota de Sud, care ar fi descurajat pe oricine, cu excepţia acelor suflete întreprinzătoare ce doreau să prindă acolo rădăcini, să numească acel loc „acasă". Turiştii care călătoreau între Black Hills şi Badlands ajungeau în Wall numai din întâmplare, referindu-se la el ca fiind „centrul geografic pentru nicăieri". Cu o economie agrară, zona avusese parte de toate catastrofele naturale: secetă, invazii ale lăcustelor, recolte nematurizate şi tot aşa, înainte ca Marea Criză să înrăutăţească lucrurile considerabil.

Nu s-ar putea spune că anul 1932 a fost momentul propice pentru începerea unei afaceri comerciale. Dar dacă aştepţi mereu un moment propice, s-ar putea să ai mult de aşteptat.

Praful se aşezase în straturi groase pe terenul pârjolit de căldura intensă a acelei veri. Vânturile care băteau peste Badlands răscoleau tone de praf, azvârlindu-l către cer, aproape întunecând soarele. Puţinii turişti care treceau prin oraş pe drumurile prăfuite, în maşini fără aer condiţionat, sufereau din cauza căldurii arzătoare şi a prafului înecăcios, aveau gâturile arse şi le atârnau limbile. Practic, nimeni nu intra în drogherie, aşa că Ted şi Dorothy Hustead aveau timp din belşug să gândească şi să se roage. Şi asta a fost bine, fiindcă altfel poate nu le-ar fi venit ideea formidabilă care le-a adus un succes spectaculos.

Problema era cum să-i atragă pe aceşti turişti deznădăjduiţi de pe autostrăzi în oraş si în magazin; deci cei doi s-au gândit, căutând o idee. S-au rugat, cerând o viziune. Şi când faci asta, ideea va veni. Si a venit. A fost în forma unei întrebări. Ce şi-ar dori în acel moment, mai mult decât orice altceva pe lume, aceşti turişti obosiţi, plini de praf, înfierbântaţi? Răspunsul — un pahar înalt, rece, aburit, cu apă cu gheaţă! Apă cu gheaţă pe gratis la Drogheria Wall, Dakota de Sud!

Aşa că s-au dus în afara oraşului si au pus câteva plăcuţe scrise cu cuvinte iscusit alese — puţine la început — şi lucrurile au început să se mişte. Clienţii potenţiali găseau drumul către Drogheria Wall, Dakota de Sud! încurajaţi, au pus din ce în ce mai multe semne în fiecare săptămână, si până la sfârşitul verii se extinseseră la cincisprezece până la douăzeci de mile de-a lungul autostrăzii în fiecare direcţie. Apă cu Gheaţă pe Gratis, Drogheria Wall, Dakota de Sud.

În cele din urmă, datorită spiritului întreprinzător al familiei Hustead si a entuziasmului prietenilor, dar şi al turiştilor, semnele Wall Drug au împânzit ţara. Şi-au găsit Ioc până şi în capitalele Europei şi în locuri îndepărtate de jur-împrejurul lumii. Pereţii magazinului sunt acoperiţi cu fotografii ale semnelor aflate în locuri atât de improbabile, cum ar fi Marea Piramidă, Polul Nord, paralela 38 în Coreea. Poza făcută în faţă la Taj Mahal arată un semn pe care scrie: „Drogheria Wall a lui Ted Hustead, 10 278 de mile", cu o săgeată ce indică direcţia. Au trecut deja mulţi ani de când drogheriile oferă apă cu gheaţă pe gratis, dar Ted şi Dorothy Hustead au fost primii care i-au făcut reclamă. Rezultatul: în fiecare zi, între patru si şase mii de clienţi de pretutindeni umplu magazinul lor din acest orăşel, făcând din el una dintre drogheriile cele mai faimoase şi mai de succes. Şi cum s-a ajuns la obţinerea acestui rezultat remarcabil? Prin doi oameni care nu s-au pierdut cu firea în faţa unei probleme grele, care nu s-au lăsat descurajaţi şi nu s-au dat bătuţi, în schimb, au gândit, s-au rugat si au crezut, şi marea idee a venit şi le-a rezolvat problema. Deci, pe lângă cunoştinţe, aveţi nevoie şi de gândire, şi la aceasta adăugaţi credinţa.

Fiţi convins că problemele au răspunsuri. Aveţi încredere că pot fi depăşite. Credeţi ca pot fi rezolvate. Si, în fine, fiţi convins că le puteţi rezolva dumneavoastră înşivă. Credinţa este o forţă extraordinar de puternică. Emiteţi gânduri pozitive, încrezătoare şi acestea vor aduce înapoi rezultate încrezatoare. Aşa cum gândurile pesimiste îndepărtează succesul, la fel gândirea încrezătoare conduce la realizări de succes.

O formă de succes care funcţionează

Am întâlnit în Hong Kong un prosper om de afaceri chinez, care trăieşte într-o casă frumoasă si participă constant la acţiuni pentru binele comunităţii. Dar nu a fost mereu aşa. Cu vreo douăzeci de ani în urmă, împreună cu soţia şi cu doi copii mici, a mers pe jos câteva sute de mile din China până în Hong Kong, „votând cu tălpile noastre pentru libertate", după cum îşi descrie el drumul. Dar sute de mii de alţi oameni făceau la fel şi, curând, Hong Kong-ul era inundat de două milioane de refugiaţi. Acest fapt a pus la grea încercare resursele coloniei Coroanei până şi în ce priveşte hrănirea lor, ca să nu rnai vorbim de adăpostirea acestei mulţimi de iubitori de libertate. Cei care au vizitat Hong Kong-ul acelor vremuri îşi amintesc de condiţiile aspre de trai ale refugiaţilor. Orice era bun ca loc de trăit; lăzi vechi, bucăţi de tablă, chiar şi cutii de carton, puse una lângă'alta, pentru a proteja împotriva intemperiilor. Mai târziu, guvernul s-a angrenat într-un splendid program de construire de locuinţe şi barăcile păreau, la cea mai recentă vizită a mea, de domeniul trecutului.

Bărbatul de care vă vorbeam obişnuia să stea abătut în coliba sa dărăpănată, după ce bătuse inutil străzile în căutare de lucru. Familia mergea zilnic la cantina săracilor. Trecând prin toate acestea, se întreba trist ce le rezerva viaţa — soţiei, copiilor, lui însuşi. Putea exista un adevărat viitor în viitorul lui? Cum putea îmbunătăţi starea familiei sale? Aceasta era problema lui, şi era într-adevăr o problemă, era clar.

Fugind din China Roşie numai cu hainele de pe el, a luat totuşi cu sine un volum mic cu Noul Testament. Citea zilnic din el şi într-o zi a găsit această afirmaţie: „Pot totul în Cristos, Care mă întăreşte." (*Filipeni* 4,13). Aceasta l-a lovit ca un fulger. „Totul" părea incredibil, dar în acel moment de iluminare a devenit credincios. Putea — ştia că poate — să înainteze spre lucruri rnai bune.

Dar problema era atât de copleşitoare! Cum putea începe? De unde să înceapă? S-a rugat, s-a gândit, a studiat, a crezut. „Apoi", spune el, „mi-am găsit formula, o formulă care m-a făcut să mă pot întreţine şi mi-a adus ceva succes, într-o zi, m-am hotărât pur şi simplu să cred că pot. Am spus tare: «De ce nu?» Dar părea o îndrăzneală prea mare. Dar chiar si aşa, de ce nu?

Am început să caut ocazii, dar cu o nouă credinţă că le voi găsi. Acum aveam motivaţia de a merge înainte, să continuu să gândesc, să caut. Şi când am găsit prima slujbă, am lucrat de parcă ar fi fost cea mai importantă slujbă din lume. Apoi am adăugat câteva cuvinte uimitoare: «Pot — voi face.» Şi, în final, afirmaţia: «Pot — voi face» a echivalat cu «Am făcut!» Aceasta este formula prin care mi-am rezolvat problema, si funcţionează pentru oricine: «De ce nu?» înseamnă «Pot — voi face», care înseamnă «Am făcut!»"

Iată, aşadar: cunoaştere, gândire, credinţă. Atunci, care-i problema dumneavoastră? O puteţi rezolva. Spune „pot" si vei putea.

Şi acum, o recapitulare. Care sunt principiile de rezolvare cu succes a problemelor enunţate în acest capitol?

1. *O problemă este bună în sine, si nu rea în sine, după cum se presupune în mod obişnuit.*
2. *Doar oamenii vii au probleme. Si cu cât aveţi mai multe, cu atât sunteţi mai viu. Aşa că bucuraţi-vă de faptul că aveţi probleme.*
3. *Strângeţi toate informaţiile posibile legate de problema dum neavoastră. Cunoaşterea problemei este o cheie a soluţionării.*
4. *Când apare o problemă, nu reacţionaţi emoţional — calmaţi-vă.*
5. *Mintea nu va funcţiona când este înfierbântată, ci doar când este rece şi pozitivă.*
6. *Gândiţi — ideea de succes se află întotdeauna în mintea dumneavoastră. Scoateţi-o la suprafaţă prin gândire.*
7. *Fiţi convins că puteţi. Fiţi convins că este posibil să vă rezolvaţi problema. Celui care crede i se întâmplă lucruri extraordinare. Credeţi, deci, şi răspunsul va veni. Cu siguranţă.*

SUNTEŢI TENSIONAT? CUM SĂ VĂ CALMAŢI SI SĂ VĂ RELAXAŢI

Tensionat! Auzi acest cuvânt pretutindeni. Şi pare să-i descrie pe mulţi indivizi din ziua de astăzi.

Poate că vremea prezentă este una dintre cele mai tensionate epoci din câte am cunoscut, într-adevăr, nu greşim prea mult dacă ne numim pe noi înşine „generaţia tensionată". Un prieten care lucrează ca broker pe Wall Street mi-a arătat câteva rânduri din revista companiei sale, rânduri care indică tensiunea ce devine predominantă:

Vremea citirii paginilor pe jumătate
A distrugerii rapide, a goanei nebune,
Noaptea sclipitoare cu nervii încordaţi,
Zborul cu avionul, oprirea scurtă! Forţarea creierului şi durerea de inimă.
Pisica moţăie până apare brusc primăvara
*Şi petrecerea s-a sfârşit**

Poate fi o caracterizare corectă a vremii noastre? Ei bine, poate că lucrurile nu stau chiar atât de rău, dar cine poate nega că pretutindeni există stres şi tensiune? Şi ce fac oamenii în legătură cu asta? Cert este faptul că înghit mai multe pastile decât înainte. Am citit undeva că în SUA se produc în fiecare an opt milioane de pastile cu amfetamine. Sunt pastile cu ajutorul cărora vrem să scăpăm de oboseală, să adormim, să stăm treji, să slăbim.

Pe vremuri, lumea lua doar simpla aspirină. Acum există lucruri mai puternice — pastile de care poţi deveni dependent. Pastilele de acest fel devin cu uşurinţă o cârjă, de care sprijinindu-te nu mai eşti nevoit o vreme să te confrunţi cu problemele pe care le ai sau să lupţi pentru a le învinge. Pastilele te ajută să uiţi pentru o vreme. Şi lumea continuă să le ia, sperând că problemele vor dispărea, în loc să le înfrunte raţional, cu mintea calmă şi pătrunzătoare, şi să le rezolve în mod creator.

De ce sunteţi tensionat?

De unde vine toată această tensiune? După câte îmi amintesc, altădată lucrurile nu stăteau aşa. Dacă „tensionat" este un termen relativ nou, înseamnă că boala însăşi are o origine destul de recentă, începând, probabil, în urmă cu trei sau patru decenii. Este adevărat că americanul a fost întotdeauna un tip agitat, agresiv, ceea ce justifică realizările uluitoare din toate domeniile. Dar dacă memoria ne serveşte în mod corect, am început să ne pierdem controlul şi am devenit tensionaţi emoţional până la nivelul actual doar de curând.

Prin urmare, ce a produs această deteriorare a controlului emoţional pe o scară atât de largă? începem imediat să adunăm motive, printre care se numără câteva războaie — cele două războaie mondiale, conflictele din Coreea şi Vietnam. Adăugaţi la aceasta Marea Criză a anilor '30, tumultul general al schimbărilor sociale, declinul religiei ca practică personală şi, nu uitaţi, creşterea considerabilă a nivelului zgomotului — zgomot neîncetat pretutindeni. Aproape că nu-i clipă în care să nu auzi un motor sau un televizor sau un radio care urlă. Nivelul zgomotului trebuie să constituie un factor în incidenţa crescătoare a încordării.

Într-adevăr, zgomotul a fost catalogat drept poluant! Este, în mod cert, un pericol pentru sănătate, nemaivorbind de faptul că agasează, într-un interviu publicat în U.S. News & World Report, secretarul Consiliului Prezidenţial pe Probleme de Calitate a Mediului a atras atenţia asupra faptului că expunerea prelungită la zgomot poate provoca simptome grave de stres. Unele autorităţi medicale cred că poate duce la efecte cronice, ca hipertensiunea sau ulcerul. Se fac eforturi pentru elaborarea unei legislaţii în

* Time ofthe Mod Atom (Vremea atomului nebun), de Virginia Brasier.

problema zgomotului crescând. Guvernul federal se preocupă de stabilirea unor standarde pentru zgomot, legate de anumite echipamente sau instalaţii.

Necazul cu zgomotul din ziua de astăzi este că e invariabil iritant, ascuţit şi strident mecanic. Am citit despre o femeie care într-o zi şi-a dat seama că toate maşinile din casa ei erau pornite. Deodată, a conştientizat cacofonia de zgomote asurzitoare care o bombardau. Maşina de spălat vase şuiera, maşina de spălat rufe zdroncănea, radioul din bucătărie urla. În camera de zi, televizorul reproducea sunetul unor gloanţe ricoşate din pereţii camionului, iar cei trei fii ai ei strigau, încercând să acopere vacarmul. Câinele a început să latre atunci când a sunat soneria, iar afară un avion cu reacţie trecea vuind pe deasupra, o motocicletă vuia pe stradă şi maşina de tuns iarbă se pusese pe huruit! O dată ce zgomotul este un factor atât de constant, probabil că s-a înfipt adânc în subconştientul nostru, având un efect iritant atât din punct de vedere emoţional, cât şi fizic.

Un tărâm al oamenilor fericiţi

Ei, gata cu această problemă. Nu-i nevoie să argumentăm că încordarea este ceva de care trebuie să ne ocupăm dacă nu vrem să o luăm razna. Cum o putem îndepărta din stilul nostru de viaţă? Aceasta-i întrebarea. Cum putem trăi controlându-ne eficient tensiunea nervoasă? Puteţi face aceasta dacă de la bun început credeţi că puteţi.

Bineînţeles, am putea merge cu toţii în faimoasa insulă Băii din albastra mare Java. Pomenesc de Bali pentru că am fost acolo nu demult şi m-a impresionat ca fiind unul dintre cele mai liniştite si relaxante locuri de pe acest pământ turbulent.

Ce loc! Nisipuri albe fine, lagune închise de corali albaştri, palmieri înalţi şi graţioşi. În toată această pace şi linişte, toată încordarea dispare.

Odată, în vreo vreme fericită, am să-mi iau liber şase luni (sper) şi am să-mi petrec mare parte din acest timp în Băii, pentru că deşi a avut necazurile sale, după mine, este probabil cel mai fericit tărâm pe care l-am găsit pe pământ. Balinezii par fericiţi şi relaxaţi. Am încercat să aflu de ce şi am primit în general cinci răspunsuri: (1) „Nu avem nimic", (2) /,Viaţa noastră este simplă", (3) „Ne plăcem unii pe alţii", (4).

„Avem destulă mâncare", (5) „Trăim pe o insulă frumoasă." Ei bine, probabil aşa este, pentru că plimbându-te în noaptea blândă, îmbălsămată, prin aer pluteşte sunetul râsetelor fericite, modulate.

Principala distracţie ia forma dansurilor populare, la care participă un număr mare de săteni. Se dansează în curtea templului din sat. Totul se termină pe la ora nouă şi, curând, insula de basm cade într-un somn adânc, în timp ce valurile mării se sparg uşor de recifurile de corali, iar luna străluceşte în noaptea argintie.

Este unul dintre puţinele locuri din câte am văzut pe pământ unde nu sunt prea evidente stricăciunile aduse de „civilizaţie". Există un hotel de lux, dar Băii nu este Miami Beach, departe de aşa ceva. Doar o fărâmă de rai pe pământ, asta-i tot, unde stresul nu a pătruns încă.

Dar o dată ce nu ne putem muta toţi în Bali (si Dumnezeu să ne ajute pe noi si pe balinezi, pentru că ne-am lua cu noi toate tensiunile şi am transforma insula într-un alt New York sau Los Angeles), trebuie să găsim modalităţi de a trăi acolo unde suntem, dar lipsiţi de încordare. Şi haideţi să începem prin a ne aminti că putem trăi astfel dacă suntem convinşi că putem.

Un lucru pe care l-aş sugera este să acceptăm pur şi simplu tot zgomotul şi toată dezordinea si să învăţăm să trăim cu ele. Alţii o fac, de ce nu şi dumneavoastră sau eu? Dar asta nu ar fi cea mai inteligentă şi profundă abordare a problemei. De fapt, am probat această sugestie chiar recent, cu un om stresat care locuieşte în apropierea pistelor de rulare ale aeroportului Kennedy.

„Am încercat în fel si chip să nu mai aud acest zgomot insuportabil", mi-a spus, „dar exact când încerc să adorm, aud un avion mare care pare să treacă exact pe deasupra patului meu. Încerc să-mi cultiv pacea minţii, urmând ideile dumneavoastră, dar ce pot face în aceste condiţii?"

Străduindu-mă să îl ajut, i-am povestit despre regina Elisabeta II, gândindu-mă că măcar îl voi consola, că îi voi da sentimentul că nu e singur în necazul lui. Nu cu multă vreme în urmă, am zburat de la Amsterdam la Londra cu un avion cu reacţie uriaş. Avionul cobora din ce în ce mai jos pentru a ateriza pe aeroportul londonez Heathrow când, deodată, privind pe geam, am văzut chiar dedesubt turnurile şi foişoarele istorice ale castelului Windsor, vechea reşedinţă a monarhilor englezi.

Ne aflam la o înălţime foarte mică deasupra castelului. M-am întrebat ce ar fi gândit bătrânul rege Henric al VUI-lea despre aceste obiecte uriaşe ce apar din cer? Din câte am citit în istorie, pare să fi fost un domn destul de încordat. Pe atunci nu existau avioane, dar avea o grămadă de necazuri de altă natura! Apoi m-am întrebat: „Oare pe regina Elisabeta o deranjează zgomotul avioanelor? " Aşa că i-am spus prietenului meu: „Nu eşti singurul. Şi reginei Elisabeta, când doarme la Windsor, îi zboară avioanele cu reacţie exact pe deasupra capului." Omul s-a arătat interesat, dar nu a părut prea consolat de acest exemplu!

Tensiunea nu este necesară

Orice aţi zice, nu este nevoie să fiţi tensionat. Mă simt liber să declar aceasta deoarece am întâlnit oameni care au învăţat cum să trăiască în mijlocul tensiunii maxime fără a fi încordaţi. Experienţa lor indică faptul că vă puteţi elimina încordarea dacă sunteţi convinşi că puteţi.

Mă aflam în Biroul Oval al preşedintelui Statelor Unite, Richard Nixon. In acea zi, în fata Casei Albe, avea loc o demonstraţie. Oamenii purtau pancarde pe care erau înscrise lucruri foarte puţin măgulitoare şi strigau tot felul de trivialităţi. Cuvântul folosit astăzi este, cred, obscenităţi, dar eu prefer cuvântul trivialităţi. Purtau sicrie şi îl făceau ucigaş pe preşedinte. Toate acestea puteau fi auzite slab din sanctuarul interior al Casei Albe, Biroul Oval. Am stat si l-am urmărit pe preşedinte. Era ora patru şi treizeci de minute după-amiaza şi toată ziua se ocupase de tot felul de probleme internaţionale. S-a întâmplat să-i observ mâinile. O mână îţi poate spune multe. Nu exista absolut nici un fel de mişcare perceptibilă a mâinilor sale. Erau perfect liniştite. Iar vocea îi era joasă şi calmă; înfăţişarea destinsă. Mă interesa fenomenul, aşa că l-am întrebat: „Domnule preşedinte, cu toate problemele lumii pe cap, plus ce se petrece afară, cum vă puteţi comporta cu atâta calm?"

„Păi, sunt calm", mi-a răspuns. „Dar cum faceţi să nu fiţi tensionat?", l-am întrebat. „Uite ce e", mi-a spus. „Au dreptul să demonstreze şi să strige acolo ce vor. Este o ţară liberă şi sunt cetăţeni americani. Iar eu nu fac decât ceea ce cred că este bine. Dacă faci ceea ce crezi că este bine, nu ai de ce să fii tensionat."

Să vă povestesc despre o vizită pe care i-am făcut-o preşedintelui Harry Truman în acelaşi birou! Mi-a plăcut întotdeauna domnul Truman, fiindcă era un om natural. Deşi extrem de distins, nu se lua prea în serios; îşi făcea pur şi simplu treaba pe cât de bine se pricepea, şi şi-o făcea bine. Mă aflam în biroul lui într-o zi dintr-o vreme în care în ţară şi în lume se petreceau multe lucruri tulburătoare. Din presă îţi făceai impresia că nu mai era mult până la sfârşitul civilizaţiei. Tot timpul este aşteptat sfârşitul, motiv de tensiune pentru toată lumea, în mod ciudat, se pare că asta nu se petrece niciodată.

„Domnule preşedinte", am întrebat, „nu sunteţi niciodată tensionat? Păreţi mereu foarte calm." „De ce nu?", a răspuns preşedintele Truman. „Nu sunt o figură de epopee a istoriei. Am fost ales în această funcţie si am de gând să-mi fac treaba cât mai bine. Vin la birou în fiecare dimineaţă şi petrec ore lungi, făcând ceea ce trebuie făcut. Şi când faci tot ceea ce-ţi stă în putinţă, nu poţi face mai mult. De aceea, când mă duc noaptea la culcare, încredinţez totul Domnului. Şi uit. Spun: «Doamne, am dat tot ce-am putut din mine astăzi. De aici, Te rog să preiei Tu.» Şi apoi mă culc. Desigur", a adăugat zâmbind, „după ce intervine Domnul, alegătorii mă tot blamează. Ştiu asta." Deci şi preşedintele Truman susţinea că nu este nevoie să fii tensionat.

In ambele ocazii, am ieşit din Casa Albă spunându-mi: „Dacă preşedintele Statelor Unite, cu toată vâlva care ajunge constant la el, poate spune că nu este nevoie să fii tensionat, atunci de ce aş fi eu încordat din cauza numeroaselor lucruri mai mărunte cu care mă confrunt?"

Reţetă pentru stările de tensiune

Este deci un fapt; nu este nevoie să fiţi încordat, agitat sau tensionat. Dar dacă sunteţi în această stare, nu vă descurajaţi, pentru că există un medicament eficace pentru tensiune şi pentru încordare. Puteţi să mergeţi la farmacie si să cumpăraţi toate felurile de pastile pe care le au în stoc, dar mă îndoiesc că toate la un loc vor face mai mult pentru liniştea dumneavoastră decât factorul tămăduitor pe care vi-l sugerez. Este un medicament care nu se ia pe cale bucală, ci mai curând 0ientală. Iată-l: „Pace vă las vouă, pacea Mea o dau vouă, nu precum dă lumea vă dau Eu" (loan 14, 27). Natura înconjurătoare poate aduce linişte uneori. Priveşti un apus de soare sau luna oglindită în apă şi te simţi cuprins de pace. Dar când. asfinţitul sau lumina lunii păleşte şi dispare şi te întorci la problemele tale, atunci si sentimentul de linişte se sfârşeşte adeseori. Pacea lumii este trecătoare. Dar pacea lui Dumnezeu rămâne. Este veşnică.

Scriptura nu este numai frumoasă, ci si tămăduitoare. Sunt convins că oricine se va dedica memorării şi rostirii ei, iar şi iar, până ce i se întipăreşte adânc în subconştient, va putea găsi, la momentul potrivit, leacul eficace pentru orice stare de încordare. Cuvintele au o putere tămăduitoare remarcabilă, mai ales acelea asemenea celor precedente. Având la dispoziţie acest tratament, este aproape deplorabil să ne lăsăm dominaţi de tensiune şi să devenim victimele stresului.

Psalmul 23 i-a ajutat pe mulţi, fără îndoială, să îşi atenueze starea de tensiune. Cineva mi-a dat o versiune modernizată a acestui psalm* ce pare să aibă un efect tămăduitor asupra proceselor mentale febrile. Iată cum sună:

Domnul îmi hotărăşte pasul, nu trebuie să mă grăbesc;
Mă face să mă opresc şi să mă odihnesc în răstimpuri de tihnă,
Îmi oferă imaginile liniştii,
Care îmi redau seninătatea.
Mă conduce eficient către calmul minţii,
Şi călăuzirea lui este pacea.
Chiar daca am multe lucruri minunate
Pentru a desăvârşi fiecare zi,
Prezenţa Lui aici nu mă va tulbura,
Veşnicia Lui, întreaga Lui însemnătate,
Îmi va menţine echilibrul,
El îmi prepară hrana si îmi reface forţele
În mijlocul activităţii mele,
Ungându-mi mintea cu uleiurile Sale liniştitoare.
Cupa mea de fericită energie se revarsă,
Fără îndoială că armonia şi eficacitatea trebuie să fie fructele
orelor mele,
Pentru asta trebuie să merg în pacea Domnului meu Şi să locuiesc în casa Lui pentru totdeauna.

Dar poate că acest poem este prea religios pentru dumneavoastră, si la fel ideile prezentate mai sus. Ca şi pentru o femeie care mi-a scris: „îmi plac cărţile dumneavoastră, îmi fac bine, dar sar peste toate pasajele religioase." Dar apoi adaugă „încerc să practic gândirea pozitivă relativ la mine si situaţie mea, dar sunt îngrozitor de tensionată. Ce îmi sugeraţi?"

---

* O traducere a versiunii japoneze a lui Toki Miyashina, făcând parte din volumul Psalm 23, Severul Versions Collected (Câteva versiuni ale Psalmului 23} de K.H. Strânge, The Saint Andrew Press, Edinburgh.

Vă puteţi destinde

Ei bine, i-am sugerat doamnei să citească următoarei scrisoare primită de la o altă doamnă la fel de tensionată, cai nu a sărit însă peste pasajele religioase. Iată ce are de spus:

Până să citesc cartea dumneavoastră *You Can Relax* (*vă puteţi relaxa*), nu fusesem niciodată capabilă să fac asta. Mă duceam la control şi medicul îmi spunea: „Destinde-te, destinde-te, eşti încordată de parcă ai avea de gând să te arunc într-un zid," Eu răspundeam: „Nu pot!" Sigur că am început să iau din când în când pastile pentru nervi.

Mă aflam într-un moment crucial al vieţii. Trebuia să fac o histerectomie completă. In urma ei, am început să iau pastile pentru nervi, două somnifere pe seară; ajunsesem o epavă, îmi venea să plâng doar dacă se uita cineva la mine, ce mai, eram în ultimul hal! Nu voiam să stau de vorbă cu nimeni din afara familiei, devoram pilulele pentru nervi, de un fel sau altul, orice: numai să mă relaxez, dar fără nici un efect. Aveam pentru ce să trăiesc: un soţ înţelegător si trei copii. Mergeam la cabinetul doctorului destul de des. Luam atât de multe medicamente, încât ajunsesem ca un *zombie*.

Asta a dus la o altă săptămână de spitalizare — prea multe medicamente şi ameninţarea unei nevroze iminente.

Doctorul mi-a spus că dacă nu aş fi ieşit din acea stare în momentul în care am făcut-o, aş fi ajuns la electroşocuri, dar, slavă Domnului, nu am avut nevoie de ele! Pe durata şederii mele în spital, mi s-au făcut 40 de injecţii (le-am numărat) şi mi s-au administrat câte 4 pastile zilnic — toate pentru nervi. Apoi, când m-am întors acasă, făceam injecţii de două ori pe zi, luam patru pastile pentru nervi, plus două somnifere; apoi am trecut de la acest tratament la unul constând numai din pastile.

Am stat acasă o săptămână, întinsă pe canapea, încercând să mă odihnesc, dar ceva îmi spunea să mă ridic şi să mă mişc, să mă mişc, să scap de gândurile oribile care îmi treceau " prin minte, îmi amintesc că am spus: „O, Doamne, sper să n-o iau de la capăt." Ştiam că data viitoare mi-aş fi luat, probabil, viaţa. Aveam destule medicamente cât să deschid o farmacie. Eram nenorocită. Dar chiar în acea zi, mama ginerelui meu mi-a trimis cartea dumneavoastră! Domnule doctor Peale, de atunci am început să trăiesc din nou. A fost nevoie de săptămâni de luptă, dar, slavă Domnului, astăzi nu mai iau pastile pentru nervi.

Sigur, sunt tensionată din când în când, dar grozav este faptul că MĂ POT RELAXA! Am încercat să împărtăşesc altora sugestiile dumneavoastră, dar îmi zic că le-au încercat fără rezultat. Tot ce pot spune este că nu s-au străduit suficient. Şi ştiţi ceva? Mai târziu, când a văzut efectele, doctorul a pus-o pe asistentă să sune — voia numele cărţii pentru a o recomanda pacienţilor aflaţi în aceeaşi stare!

Poate că nu-i prea înţelept să „sari peste pasajele religioase" dacă vrei să elimini, la modul serios, tensiunea şi să înveţi să te relaxezi.

Un cardiolog de vază din New York mi-ar împărtăşi, cred, opinia. Mi-a arătat radiografiile a trei pacienţi (fără să-mi dea nume, fireşte) şi a spus: „Iată cum arată inimile a doi bărbaţi şi o femeie, toţi având între cincizeci şi şaizeci de ani când au fost făcute fotografiile". Şi mi-a indicat starea lor critică.

„Probabil sunt morţi acum", am comentat.

„Nicidecum. Au acum aproape şaptezeci de ani şi duc vieţi pline, active."

„înseamnă că sunteţi un vrăjitor", i-am spus admirativ. „Câtuşi de puţin", mi-a răspuns. „Le-am spus doar că fi bine să-şi practice religia. Unul era evreu, ceilalţi doi creştini. Mi-au urmat recomandarea şi, în timp, au eliminat stresul mental şi emoţional. S-au făcut bine şi au rămas astfel." La fel se va

întâmpla şi cu dumneavoastră, dacă aveți convingerea că puteţi să respectaţi reţeta folosită de aceste persoane.

învăţaţi să vă controlaţi

Un alt caz de tratament al stresului bazat pe o gândire talizată şi controlată din punct de vedere emoţional mi-a fos relatat de şeful unei firme de management. Acesta mi-a scris:

O transformare uluitoare s-a petrecut cu unul din oamenii noştri, un om foarte valoros pentru branşa noastră după ce a citit cartea dumneavoastră, *Forţa gândirii pozitive**. Acest om, Phil, supraveghează o echipă mare de lucru în-tr-unul dintre departamentele noastre. Ani întregi, stilul lui de lucru nu a constat decât în presiune, presiune, mai repede, mai repede, fără să se gândească vreun pic ce se întâmplă cu oamenii lui sau cu propriul sistem nervos. Acesta era Phil, şi nu se gândea că ar fi putut fi altfel.

Apoi, firma l-a trimis într-o zonă nouă pentru a îndrepta nişte lucruri care mergeau prost. Străduindu-se să controleze situaţia, a ajuns în pragul unei căderi nervoase. Ceea ce încerca el să facă era absolut corect, dar nu-i faci pe oameni să accepte idei noi strigând la ei. Migrenele continue reprezentau preţul pe care-I plătea Phil pentru eforturile sale frenetice.

Fiul meu i-a dat trei cărţi, în speranţa că s-ar pute a uita pe vreuna. Una dintre ele era scrisă de dumneavoastră. Intr-o dimineaţă, pe la trei, Phil s-a trezit simţind că o să-i crape capul de durere. Era ceva ce se întâmpla noapte de noapte. Trecuseră săptămâni de când nu mai avusese un somn bun. S-a ridicat în capul oaselor. S-a gândit o clipă să iasă în oraş şi sa se îmbete, să se lase de meserie şi să se apuce de altceva. Făcuse asta de multe ori în trecut.

Dar stând acolo descumpănit, a văzut cărţile. A înşfăcat una, i-a aruncat o privire şi a azvârlit-o în capătul celălalt al camerei. A doua i-a urmat în câteva clipe. A luat-o pe a dumneavoastră, a dat s-o arunce, dar, dintr-un motiv oarecare, s-a abţinut, poate pentru că era singura rămasă. A deschis-o orbeşte şi a început sa citească. A continuat până la concluzia capitolului şi s-a trezit repetând formula relaxantă recomandată acolo. S-a întins pe pat şi, până să-şi dea seama, dormea tun. A doua zi dimineaţa, Phil s-a trezit înviorat. Dar tot nu-şi învăţase lecţia. Cum ar fi putut, într-o singură noapte? La slujbă, i-a dat înainte cu stilul lui înnebunitor şi cu aceleaşi rezultate: tensiune în creştere şi alte dureri de cap. In următoarea noapte, s-a trezit din nou pe la ora trei cu un ciocan şi o nicovală în cap. S-a ridicat în capul oaselor şi s-a gândit imediat la carte. Soţia lui, gospodină meticuloasă, făcuse ordine în cameră. Cartea nu se vedea nicăieri. Aşa că s-a apucat să dea casa peste cap până ce a găsit-o. A răsfoit-o până când a i ajuns la capitolul din noaptea precedentă, s-a aşezat şi a citit, de această dată cu nădejde.

După ce a terminat capitolul, somnul i-a venit firesc şi uşor. Ei, se pare că după această a doua experienţă, Phil s-a lămurit că avea nevoie de o nouă perspectivă asupra propriei persoane şi a problemelor sale. Atunci s-a apucat să citească şi să gândească de-a binelea. Acest lucru a avut un mare efect asupra lui. Acum, viaţa sa a luat o altă turnură şi a început să urce spre un grad rezonabil de maturitate. A devenit un conducător de succes, fiindcă ştie cum să se conducă pe sine însuşi.

Un alt secret important al stăpânirii tensiunii nervoase este să devii conştient de toate cauzele posibile şi sursele încordării. Stevenson si Milt* de la Asociaţia Naţională pentru Sănătate Mentală scriu că: „tensiunea pură, altfel spus, sentimentul că eşti încordat ca un arc este rareori perceput în sine. Este aproape întotdeauna simţit ca parte a unei tulburări emoţionale globale. Poţi spune «Mă simt încordat»,

---

*Carte apărută în limba română la editura Curtea Veche, Bucureşti, 1999. (N. red.)

* Tensions and How to Master Them, Public Affairs Pamphlet No. 305, ediţie condensată a cărţii lui George S. Stevenson şi Harry Milt, Maşter Your Tensions and Enjoy Living Again (Stăpâniţi-vă tensiunea şi bucurati-vă din nou de viaţii), Prentice-Hall, Inc., 1959.

dar dacă este să analizezi ceva mai profund acest sentiment, îţi dai seama că vrei să spui de fapt «Mă simt nefericit, nenorocit, trist, îngrijorat, iritabil» sau vreo combinaţie asemănătoare de emoţii si tensiune. Prin urmare, o examinare practică a tensiunilor dumneavoastră ar trebui să acopere tipurile diferite de tulburări emoţionale, dintre care tensiunea este o parte importantă.

Priviţi în cugetul dumneavoastră

Reflectaţi la atitudinile dumneavoastră mentale, la stilul dumneavoastră de viată. Vă temeţi de noile situaţii? Simţiţi că nu vă găsiţi locul? Sunteţi deprimat fără a şti de ce? Vă puteţi bucura de plăcerile simple ale vieţii, ori trebuie să aveţi întotdeauna în preajmă persoane „captivante" si să faceţi nebunii ca să simţiţi că trăiţi? Priviţi mai adânc înăuntrul dumneavoastră. Poate că este ceva ce aţi dori să uitaţi şi nu puteţi.

Intr-o zi, în birouî meu, un bărbat extrem de încordat a luat o bandă elastică si a întins-o la maximum. „Ăsta sunt eu", mi-a zis, „tensionat exact ca banda asta."

„Banda e întinsă la maximum", am spus. „Nu suportă mai multă tensiune, şi acelaşi lucru este valabil şi pentru dumneavoastră. Cum aţi ajuns aici?"

„Oh, complexitatea traiului modern", a oftat el. „Ştiu, dar ce anume, în particular?", l-am îmboldit. „E un tip la mine la birou din cauza căruia am ratat o avansare. Nu pot să-l suport", a recunoscut. „Urăsc situaţiile îndoielnice." „Şi nici soţia nu mă înţelege", a adăugat.

Dar cealaltă femeie? am sugerat, încercând marea cu degetul.

„De unde ştiţi despre aceasta? ", a întrebat surprins. „Nu ştiu, am întrebat la întâmplare", i-am spus. Deodată, spre uimirea mea, ochii i s-au umplut de lacrimi şi a început să spună tot ce avea pe suflet. „Viaţa mea e o harababură", a zis. „N-o mai pot duce aşa. Simt că înnebunesc."

„Nu neapărat", am răspuns. „Sunt două lucruri pe care le puteţi face imediat. Nu îl mai urâţi pe colegul acela şi terminaţi cu cealaltă femeie. Sunteţi atât de încordat si nici măcar nu ştiţi cum să vă relaxaţi. Trebuie să vă organizaţi astfel încât să nu lăsaţi să se acumuleze problemele tensionate. Luaţi lucrurile unul câte unul. Lămuriţi-le cu calm şi obiectivitate. Şi daţi-i soţiei şansa să vă înţeleagă. „Şi aţi mai putea face ceva", am încheiat, „încercaţi să vă găsiţi pacea spirituală."

A rămas tăcut. Se vedea cum se instala în el o stare de calm. A luat banda de cauciuc şi si-a pus-o pe deget, lăsând-o să atârne liber. Mai târziu, mă credeţi sau nu, a înrămat-o şi şi-a pus-o pe peretele biroului. Scrisese dedesubt aceste cuvinte: „Nădejde neclintită, Tu ne vei păstra pacea noastră" (Isaia 26,3).

Nu vă mai grăbiţi

O altă metodă de reducere a tensiunii, care s-a dovedit eficace, este aşa-numita tehnică „nu te mai grăbi". Nu lăsaţi pe nimeni şi nimic să vă preseze. Mergeţi înainte ritmic, fără grabă. Nu fiţi nerăbdător şi practicaţi constant psihologia de tipul „reuşesc dacă o iau mai uşor".

Rabinul Şam Silver din Stamford, Connecticut descrie această procedură într-o povestire despre celebrul jucător de baseball de la New York Yankees, Ron Blomberg. Se pare că metoda asta i-a salvat cariera lui Blomberg.

„A fost pe punctul de a-şi rata cariera în momentul în care s-a săturat să mai fie ţinut în ligile minore", scrie rabinul Silver. „Blomberg spune că aproape terminase cu baseball-ul deoarece era irascibil din cauză că Yankees nu îl luau in echipa mare. Străduindu-se din răsputeri să îşi demonstreze capacitatea, Blomberg a evoluat slab în echipa de ligă minoră pentru care juca.

Ce s-a întâmplat apoi? S-a întors în oraşul său natal, Atlanta, şi a stat de vorbă cu rabinul dr. Harry Epstein. «Ron», i-a zis rabinul, «nu te mai grăbi. Fii calm. la-o mai uşor. Nu fi atât de nerăbdător.» Blomberg i-a urmat sfatul. Şi-a schimbat ritmul. S-a relaxat. Rezultatul? A fost chemat la The Yankees. A ajuns un jucător formidabil şi poate că într-o zi va fi cunoscut ca un «Babe Ruth evreu»."

Pentru vindecarea încordării este vital să învăţaţi să nu vă mai grăbiţi; puteţi face aceasta exersând mental, adoptând un tempo mental şi fizic mai liniştit.

Pentru a deveni expert în această procedură, este bine să; vă imprimaţi în minte câteva reflecţii filozofice profunde despre viaţă şi despre om. Personal, am găsit multe asemenea: reflecţii în scrierile clasice ale lui Emerson, Marc Aureliu şi ale altora, care au avut o înţelegere înţeleaptă şi civilizată a naturii umane, îmi place să numesc această procedură „obţinerea liniştii" şi poate fi practicata, de pildă, meditând la următoarele idei enunţate de marele gânditor roman Marc Aureliu:

> Mai întâi de toate, trebuie să-ţi menţii spiritul netulburat. Apoi să priveşti lucrurile în faţă şi să le iei drept ceea ce sunt.
>
> Nu îţi chinui spiritul pentru cursul lucrurilor; acestea nu Un seama de chinurile tale.
>
> Cât de ridicolă şi de ciudată este uimirea faţă de orice se poate întâmpla în viaţă!

Mai este şi observaţia subtilă a lui Emerson: „Nu te agita: va fi totuna peste o sută de ani."

Am auzit în Hong Kong un vechi proverb chinezesc care m-a ajutat adesea să risipesc încordarea, îndeosebi într-o criză sau atunci când apărea o situaţie de urgenţă faţă de care reacţia obişnuită este agitaţie si stres. Reflectaţi cu atenţie. Acest proverb sună aşa: „Trataţi urgenţa cu calm." Cu alte cuvinte, nu vă înfierbântaţi, nu vă enervaţi, orice s-ar întâmpla. Fiţi calm, mereu calm. Gândiţi şi reacţionaţi încet, fără grabă. Reacţia rapidă duce adesea la o acţiune prost concepută. Tihna dă timp emoţiilor să se răcorească, permiţând o perspectivă raţională.

Mai este şi minunta afirmaţie a lui Thomas Carlyle: „Tăcerea este mediul în care se creează lucrurile mari. "Meditând la acest gând profund, puteţi ajunge la esenţa liniştii creatoare.

Scrierile poetice au aceeaşi putere de a atinge mintea cu o pace adâncă, în care încordarea cedează. Versuri cum ar fi următoarele, scrise de Robert W. Service*, mi-au folosit în acest scop de-a lungul anilor:

Am stat într-o scorbură largă,
Plină de liniște până sus;
Am urmărit soarele mare scăldându-se
În rosu-auriu si pălind,
Până când luna a făcut să scânteicze piscurile perlate,
Şi stelele toate au căzut.
Atunci mi-am zis ca sigur visam,
Cu pacea lumii adunată deasupra.

De fapt, capacitatea de a te relaxa şi de a nu fi încordat, minunata însuşire de a fi calm în orice împrejurare, oricât de critică, depind de experienţa îndelungată şi de cultivarea neabătută a acestui principiu. Această pricepere nu se obţine, de obicei, uşor, dar o veţi dobândi în cele din urmă dacă sunteţi perseverent. Să nu credeţi că veţi ajunge să vă stăpâniţi perfect emoţiile doar citind această carte sau luând zece lecţii. Emoţiile, mai ales atunci când au fost tratate cu îngăduinţă, nu se lasă uşor controlate. Fapt este că fiinţa

---

* „The Spell of the Yukon" („Povestea Yukon-ului"), din Cottected Poems of Robert Service, Dodd, Mead & Co., New York, 1966.

umană îşi poate impune orice mod de gândire dacă îşi doreşte aceasta cu adevărat şi şi-l cultivă cu asiduitate.

Cultivaţi calmul

De la un amiral din Marina Statelor Unite am cules o perlă de înţelepciune, care ilustrează ce înseamnă să îţi menţii calmul. După ce am vorbit în faţa a o mie opt sute de tineri ce se instruiau la baza de aviaţie navală de la Pensacola, Florida, am luat parte la un dineu oferit la faţa locului. Un ofiţer prezent relata un episod interesant din cariera unui amiral care comandase un portavion în timpul celui de-aî doilea război mondial.

În timpul războiului, portavionul aflat sub comanda amiralului (pe atunci căpitan) pornise din San Francisco către Pearl Harbor încărcat cu avioane alimentate la maximum şi gata de acţiune. Avea, de asemenea, pe puntea-hangar rezerve de combustibil în cantităţi mari. În timp ce căpitanul îşi conducea vasul uriaş prin radă către portul interior, un vas comercial porni spre ieşire prin acelaşi canal, destul de îngust.

Pentru ca două nave mari să treacă una pe lângă cealaltă în siguranţă, în aceste împrejurări, era nevoie de o considerabilă pricepere şi grijă. Trebuia ţinut seama de maree şi de vânt. Căpitanul îşi conducea portavionul încet, concetrându-şi întreaga atenţie pentru a sesiza cea mai uşoară greşeală de calcul sau mişcare neaşteptată, când ofiţerul secund a dat buzna pe punte si a strigat agitat: „Căpitane, avem un foc pe puntea-hangar!"

Probabil că nimic nu poate fi mai serios pe un portavion decât un incendiu pe puntea-hangar. Dacă scapă de sub con-trol, se poate transforma într-un holocaust. Dar căpitanul a rămas cu ochii aţintiţi pe vasul comercial, care ieşea profitând de mareea favorabilă, acordându-i întreaga sa atenţie. Secundul, crezând că nu a fost auzit de căpitan, a strigat şi mai tare: „Căpitane! Avem un foc pe puntea-hangar!"

Fără a ridica tonul vocii şi fără a întoarce capul, căpitanul a zis: „Te-am auzit de prima oară. Stinge-l!", şi a continuat dirijarea vasului către port.

Auzind această întâmplare şi fiind foarte interesat, l-am întrebat pe amiral: „Spuneti-mi, cum aţi putut fi atât de calm? O astfel de situaţie ar tulbura pe oricine — un foc pe puntea-hangar! Până şi eu îmi dau seama de asta. Cum de aţi putut fi atât de liniştit?"

Amiralul a replicat: „Vedeţi, trebuia să ghidez portavionul pe lângă vasul comercial şi să-l aduc cu bine în port. În plus, ştiam că secundul era perfect competent să stingă focul. Aşa că l-am făcut să se ocupe de asta. Există oameni care nu-şi asumă răspunderea decât dacă îi pui s-o facă. Aşa că l-am făcut să si-o asume."

„Dar cum aţi ajuns la calmul interior pe care l-ati manifestat?" am insistat. „Cum?", a venit replica lui. „Mi l-am cultivat. Cum altfel? Devenind ofiţer, am ştiut că nimeni nu poate să fie un comandant bun dacă nu-şi poate păstra cumpătul într-o criză. Aşa că mi-am cultivat această abilitate. Asta a fost tot."

În sfârşit, persoana care nu este tensionată reprezintă un tip de individ sănătos şi sensibil, care are un obiectiv în viaţă, care ştie ce vrea să facă şi pur si simplu face. Nu se lasă tulburat de nimic. Controlându-se atent, mental si emoţional, merge înainte într-un ritm constant, fără grabă, mereu pe drumul său.

Pearl Buck va fi multă vreme ţinută minte ca una dintre marile noastre scriitoare, care a fost iubită cu adevărat de poporul american. A fost, de asemenea, o filozoafă.

Într-un interviu luat cu puţin înainte de moartea sa, a fost întrebată care este secretul vieţii ei extraordinar de constructive. Răspunsul a fost surprinzător, dar fără îndoială înţelept. Replica ei a luat forma unei mici anecdote de familie.

Se pare că pe vremea când tatăl ei era misionar în China, a primit din America o sumă de bani pentru a construi o capelă. Fiind însă o minte practică, dr. Buck a hotărât că nevoia de o şalupă cu ajutorul căreia sa transporte alimente pentru săraci era mai presantă. Decizia lui a stârnit multă vâlvă şi o furtună de critici în ţară. „Dar", a spus domnişoara Buck, „asta nu l-a deranjat deloc pe tata. Şi-a văzut liniştit de drum. Şi", a adăugat, „asta am făcut şi eu toată viaţa. Ce mare lucru? Mi-am văzut doar liniştită de drum."

Sunteţi încordat? Nervos? Ei bine, atunci destindeţi-vă, relaxaţi-vă; mergeţi calm pe drumul pe care vi l-aţi ales. Spuneţi „pot" si veţi putea.

Pentru a încheia acest capitol, iată câteva sfaturi pentru aceia care vor să scape de tensiune si să trăiască relaxat:

1. *Nu trebuie să fiţi încordat. Vă puteţi controla tensiunea ner voasă dacă sunteţi convins de asta.*
2. *Amintiţi-vă ca nu este uşor să ai o viaţă trepidantă, şi în acelaşi timp relaxată. Aceasta trebuie cultivată, începeţi, aşadar, să lucraţi în acest sens ncum. Exersaţi şi continuaţi să exersaţi.*
3. *Exersaţi dobândirea seninătăţii, invocând zi şi noapte în gând cuvinte şi gânduri liniştite. Acestea au o stranie putere tămă duitoare.*
4. *Reduceţi cât mai mult posibil nivelul decibelilor din mediul înconjurător.*
5. *Căutaţî-vă pacea minţii în religie. Ea vă aşteaptă acolo.*
6. *Analizaţi-vă şi vedeţi care este cauza profundă a tensiunii dumneavoastră nervoase.*
7. *Eradicaţi orice atitudine nesănătoasă care vă menţine nervo zitatea în adâncul subconştientului.*
8. *Nu vă mai grăbiţi.*
9. *Încredeti-vă în Dumnezeu si urmati-vă liniştit calea.*

MOTIVAŢIA CARE ÎNTR-ADEVĂR MOTIVEZĂ

„Am să-l concediez pe tipul ăsta", mârâi un patron: mânios. Vorbea despre un agent de vânzări din firma lui. „De-abia se mişcă. Nu-l interesează, asta e. Nici că i-ar putea păsa mai puţin. E indiferent şi apatic; de fapt, e de-a dreptul adormit."

I-am răspuns cu o întrebare care l-a pus pe gânduri: „In loc să-l concediaţi, de ce nu îl puneţi pe foc?"

„Ce vreţi să spuneţi cu pusul pe foc?", a întrebat. „Să-i dau foc?"

„Nu", am spus, „să creaţi în el un foc. Faceţi-l să fie interesat de muncă. Daţi-i o motivaţie, o atitudine cu adevărat constructivă."

S-a dovedit a fi un sfat sănătos, iar prietenul meu spune acum admirativ despre agentul de vânzări altădată nepăsător: „Omul este complet schimbat. Este ca o minge de foc teribilă. Nici c-aş fi putut să-mi imaginez; n-aş fi crezut că are în el aşa ceva."

Adevărul este că nu ştii niciodată ce are cineva în el până nu îi oferi o motivaţie dinamică si creatoare. Orice fiinţă umană poate fi mobilizată, într-adevăr, orice persoană poate fi determinată să aibă mai multă eficienţă atunci când este găsită combinaţia care deschide larg uşa prin care se poate ivi adevărata personalitate.

Metoda aprinderii focului interior menţionată mai sus, deşi severă, s-a dovedit a fi sănătoasă din punct de vedere psihologic. Patronul l-a chemat pe agentul de vânzări în biroul său. „la loc, Jim", i-a spus, „vreau să te studiez. Sper că eşti în stare să încasezi loviturile, pentru că am de gând să ţi le administrez direct. Detest să o spun, dar eşti cel mai slab agent de vânzări din câţi am văzut vreodată. Eşti leneş, nu ai ambiţie, n-ai pic de energie şi nici imaginaţie. Pur şi simplu nu-ţi pasă; eşti complet dezinteresat. Aştepţi să-ţi fac eu planul de vânzări, dar nu aduci destule comenzi cu care să-l acoperi.

Dar adevărata nenorocire, adevăratul motiv pentru care nu meriţi respect este faptul că ai toate calităţile unui agent strălucit, eşti în stare să munceşti, ai tot ce-ţi trebuie în tine, dar nu vrei să te pui în valoare. Bănuiesc că nu prea eşti bun de nimic."

Agentul s-a înroşit de furie, având fulgere în ochi. A sărit în picioare şi a bătut cu pumnul în biroul şefului. „La naiba", a strigat, „nu poţi să-mi vorbeşti astfel! Nu mă cunoşti deloc!" S-a îndreptat către uşă. „la-ţi slujba! La dracu' cu ea!" Surprins, patronul a venit repede lângă el, l-a reţinut şi l-a luat pe tânăr pe după umeri. „Băiete, e grozav, e chiar grozav! Bravo! E un om în trupul ăsta masiv al tău. Am ştiut întotdeauna că poţi fi un tip nemaipomenit, dacă ai o motivaţie. Ţine-o tot aşa — aşa cum eşti în clipa asta — si hai să ne apucăm de treabă. Văd că ai în tine focul pe care îl căutam."

Bineînţeles, povestea nu s-a terminat aici. Şeful a început să-l alimenteze pe Jim cu cărţi inspiratoare, care să-l ajute să capete încredere în sine. L-a trimis la întruniri ale agenţilor de l-a stârnit tânărului interesul pentru o biserică în care oficia un preot plin de abnegaţie si dinamism. Astfel a turnat si mai mult gaz pe focul lui interior. L-a făcut pe tânăr să vină la clubul lui de golf, spunându-i că va intra în contact cu oameni de afaceri importanţi. Şi l-a făcut astfel să-şi plătească singur taxa de membru.

Desigur că adevăratul motiv al acestei acţiuni era că şeful voia ca pe viitor adormitul său angajat să capete simţul competiţiei. Agentul de vânzări nu era un bun jucător de golf, dar şeful simţea că avea potenţial şi a căutat să îl facă să se înfrunte cu cei mai buni jucători ai clubului. „Arată-le ce poţi", i-a cerut. Astfel provocat şi impulsionat, tânărul s-a situat la sfârşitul sezonului în partea superioară a clasamentului clubului.

Strategia a dat roade. Tânărul a căpătat simţul acut şi palpitant al spiritului competitiv; şi acest sentiment conduce pe oricine spre o viaţă nouă. A început să îşi descopere calităţii ascunse până atunci — calităţi pe care, de fapt, nu-şi dăduse 1 niciodată seama că le posedă. Interesul crescând s-a transformat în entuziasm. Şi-a schimbat atitudinea faţă de el însuşi, faţă de muncă, faţă de oameni. A mers înainte prin puterea motivaţiei care într-adevăr motivează, înţelesese mesajul că' va putea reuşi dacă va crede în acest lucru.

O asemenea experienţă stimulează încrederea entuziastă! în potenţialul uman. Nu daţi la o parte pe nimeni. Orice per-ij soană poate evolua, ajungând să aibă una dintre cele mai gro-l zave experienţe umane — aceea de a se cunoaşte şi de a se;

găsi pe sine. Şi pe viitor, poate deveni o altă persoană, un om | nou, din care lucrurile vechi au dispărut şi totul a deveniţi nou şi plin de vitalitate.

Scoateţi la lumină tot ce aveţi mai bun în dumneavoastră

Nici o fiinţă umană nu ar trebui să se dea bătută în nici o, împrejurare, nu ar trebui să-şi asume o atitudine de om învins când este vorba despre propria sa capacitate. Acea calitate ce aduce succesul, intrinsecă oricărei personalităţi, aşteaptă mereu să iasă la lumină sub impactul motivaţiei care într-adevăr motivează.

Dar de ce unii par să nu reuşească niciodată, deşi au capacităţi evidente? Poate din cauză că nu se dăruiesc niciodată complet, ci îşi reţin mereu o parte din capacitate, de parcă s-ar teme să îşi dea drumul, să scoată tot ce pot din ei. Cei ce reuşesc cu adevărat în viaţă, în orice fază a existenţei umane, sunt entuziaştii neînfrânaţi, nu reţinuţii.

Am relatat adeseori o impresionantă poveste umană despre cum a reuşit un astfel de om reţinut să dea tot ce avea mai bun în el sub imboldul unei motivaţii puternice. Aceasta a luat forma unei dorinţe de a atinge un ţel măreţ, mai mare decât ar fi putut concepe înainte.

Iată cum s-a întâmplat. L-am cunoscut pe Charlie la Chicago, cu ocazia unei întruniri de afaceri la care fusesem chemat să vorbesc, întors în camera mea de hotel după discurs, a sunat telefonul şi am auzit o voce de femeie anunţând răspicat: „îl aduc pe soţul meu să vă vadă."

„Dar plec în câteva minute, trebuie să prind avionul", am protestat.

„Câteva minute vor fi de ajuns", a parat ea ferm. „V-am auzit discursul, îl aduc să vă vadă." Şi cu asta a închis.

Curând a apărut o femeie micuţă, cu aspect hotărât, flancată de un om voinic ce purta pe faţă un zâmbet slab, stingherit. „Eu sunt Mabel", a spus femeia. „Acesta este soţul meu, Charlie. Şi problema e Charlie." „Pare un tip drăguţ", am remarcat.

„Este", a zis ea, „şi ăsta-i necazul. E prea drăguţ. Nu are forţă, nu are voinţă. Vorbiţi cu el", mi-a ordonat. După care s-au aşezat.

„Ei, Charlie, cum e?", am întrebat.

„Presupun că Mabel are dreptate", mi-a răspuns. „Poate chiar am nevoie de ceva ajutor."

„E un om bun", a intervenit soţia lui. „Are minte si capacitate. Dar parcă nu se poate organiza. Trăieşte într-o lume de vis. Nu-i în stare să se pună în mişcare. Am tot încercat să-l motivez, dar nu se întâmplă nimic. Ascultând discursul dumneavoastră, m-am gândit că l-aţi putea pune pe calea cea bună." Ei bine, începuse să-mi placă Charlie. Şi îmi plăcea şi Mabel. Atitudinea ei de şef agresiv se datora faptului că îşi iubea soţul. Credea în el si voia să îl vadă făcând ceva cu viaţa lui. Am fost de acord să lucrez cu el şi să încerc să-l ajut. În lunile care au urmat am avut câteva discuţii.

Curând, am observat că din când în când pomenea câte o idee care îi venise pentru a-si mări productivitatea la muncă. Spunea, de pildă: „Parcă aş face asta", sau „Parcă aş face aia." întrebat mai târziu ce roade dăduse ultima lui idee, răspundea mereu la fel: „Păi, m-am mai gândit şi am lăsat-o baltă." Şi apoi exclama: „Dar acum am o idee cu adevărat grozavă! Să vă povestesc despre ea... De asta parcă m-aş apuca."

O dată ce repetitivitatea acestei metode a devenit evidentă, am înţeles care era dificultatea lui. I-am spus: „Charlie, necazul cu tine este că eşti îndoit." M-a privit lung, vizibil surprins. „Da", am repetat, „de-asta nu ai succes. Eşti îndoit." „Nu pricep", a replicat Charlie nedumerit.

Charlie, un om îndoit

„Bine, să-ţi explic. Vezi, multă lume are aceeaşi problerma. Este, de fapt, problema sinelui divizat. O dată ce înţelegi felul în care îţi este divizată personalitatea, poţi să te apuci să îndrepţi situaţia, în cazul tău, o parte a personalităţii este îndrăzneaţă

şi întreprinzătoare, are ambiţie, vine cu idei dinamice. Dar o altă parte te reţine, timorată, să iei iniţiative curajoase. Te aştepţi, în subconştient, să faci o harababură din orice lucru nou pe care l-ai întreprinde, îţi lipseşte încrederea i în tine, ţi-e teamă să rişti. Şi ca să mergi înainte în această lume, este nevoie să rişti. Dar tu eşti îndoit. De aceea niciodată nu vei duce ceva la bun sfârşit.

Acea parte a ta care produce idei creatoare, Charlie", i-amj spus, „te reprezintă cu adevărat; este eul tău puternic. Partea care ezită să treacă la acţiune este eul tău defetist. Şi într-un conflict interior de această natură eul defetist tinde să justifice eşecul şi găseşte motive convenabile pentru faptul că nu ai dat curs ideilor tale.

«Nu-i momentul potrivit», te convingi singur; sau poate! ideea are părţi proaste pe care nu le-ai observat şi aşa mai de-l parte. Dar adevăratul motiv este că nu ai fost realmente motivat..! Acum", am continuat, „soluţia acestei probleme, aşa cum o văd eu, este să te debarasezi de această atitudine de îndoială şi să începi sa acţionezi cu întreaga ta minte pentru a-ti pune în aplicare ideile." Amintindu-i de un proiect interesant! despre care vorbise când şi când, am spus: „în tot acest timp te-ai tras singur înapoi prin această atitudine şovăitoare. Uite ce-i, încearcă proiectul acela. Astfel admonestat şi impulsionat, Charlie si-a luat inima în dinţi. Şi lucrurile au mers mult mai bine decât şi-ar fi închipuit vreodată. Acesta a fost punctul de cotitură al vieţii lui. Curând, a trecut la acţiune cu o altă idee creatoare. Nu după multa vreme, nehotărârea lui Charlie era de domeniul trecutului. Astăzi, este un om motivat plin de succes. Viaţa lipsită de o ţintă i-a fost schimbată de principiul dinamic: Spune „pot" şi vei putea.

„Nu este fiinţă umană mai nenorocită, scria psihologul William James, decât aceea care nu are o altă obişnuinţă în afara nehotărârii." Aşadar, nu fiţi îndoit. Aplicaţi-vă si susţineţi-vă ideile creatoare cu întreaga minte. Daţi tot ce aveţi mai bun din dumneavoastră şi veţi vedea că lucrurile vor merge bine.

O experienţă motivaţională puternică, una care vă atinge în adâncul fiinţei, care are puterea de a cutremura şi impulsiona centrul mecanismului de reacţie al personalităţii, poate avea un efect hotărâtor şi de durată asupra viitorului dumneavoastră. Din acest motiv, ar trebui să fim mereu deschişi către posibilele experienţe motivaţionale. Intr-adevăr, este vital să ne expunem constant unei inspiraţii care înalţă spiritul şi mintea la reacţia emoţională şi intelectuală de nivel superior. Pentru a realiza acest scop creator, este important să citim materiale mobilizatoare precum biografiile oamenilor care şi-au dezvoltat propriile talente la maximum, care au rezolvat probleme si ale căror cariere demonstrează principiile reuşitei si succesului. Cărţile care conferă energie procesului intelectual, permiţându-vă sa vă dezvoltaţi capacitatea de a gândi, de a gândi cu adevărat, sunt foarte importante. Faceţi cunoştinţă cu persoane care au avut realizări de succes. Discutaţi cu ele. Ascultaţi-le cu atenţie ideile. Studiaţi-le metodele şi experienţa. Şi nu neglijaţi dezvoltarea calităţilor spirituale, pentru că din această arie motivaţia primeşte, probabil, cel mai profund impuls.

Pentru a folosi un exemplu personal, îmi amintesc bine că în vremea studenţiei nu aveam nici un ţel real, nici un obiectiv definit. Mă gândeam la mai multe linii de activitate. Cel mai mult mă tenta să intru în activitatea jurnalistică. Dar nu aveam pentru asta o motivaţie reală.

Apoi, într-o zi, am participat ca delegat la o mare întrunire ţinută la Memorial Hali din Columbus, Ohio, a unei foarte respectate pe atunci organizaţii de tineret, numită Student Volunteers. Era o mişcare cu orientare spirituală, compusă din câţiva tineri destul de dedicaţi şi de entuziaşti. Erau implicaţi liderii studenţilor din acea vreme. Intr-adevăr, mişcarea imprimase un puternic impuls religios campusurilor studenţeşti din America.

Imensa sală era înţesată de lume. Atmosfera era încărcată emoţional. Intrând în sală, deodată m-am oprit, pentru că, întinsă pe o scenă, la o înălţime care o făcea vizibilă marelui public, era o pancartă uriaşă pe care scria: „Evanghelizarea lumii în această generaţie".

Ceva din cutezanţa, din siguranţa desăvârşită a sloganului m-a impresionat profund, în acel moment am simţit o reacţie interioară atât de adâncă, încât arn ştiut ce aveam de făcut în viaţă, ce voiam cu adevărat să fac. Ţelul mi s-a conturat într-o clipă, si anume să fac tot ce pot, prin orice mijloc, pentru a-i convinge şi a-i răsconvinge pe oameni că au în ei puteri fantastice date de Dumnezeu, care, eliberate, pot să îi transforme în personalităţi însemnate.

De atunci, arn folosit toate mijloacele posibile — cărţi, articole, coloane de ziar, televiziune, radio, tribună, amvonul, în faţa unor auditorii largi sau a unei singure persoane, pentru a convinge oamenii să fie ce pot fi cu adevărat. Adică, să fie motivaţi de o motivaţie care într-adevăr motivează. Oricine doreşte sincer să întrepri ndă ceva de valoare pe această lume ar trebui să aibă câteva experienţe cu adevărat vitale, dătătoare de avânt, care să-l transfor me dintr-o persoană debusolată în una însufleţită. Aţi putea obiecta: „De ce mă presează aşa? Nu sunt decât un om obişnuit ." (Să ştiţi că şi eu sunt la fel.) „în plus", aţi putea continua, „am o slujbă obişnuită... nu văd în ea nimic care mi-ar putea stârni entuziasmul... "Trebuie să vă schimbaţi felul de a gândi despre propria persoană şi despre slujba pe care o aveţi. Mai mult avânt! Străduiţi-vă mai mult în muncă şi munca se va dovedi mai interesantă. Şi se va dezvolta o dată cu dumneavoastră. Orice ocupaţie, orice slujbă este pasionantă dacă aveţi ceva pasiune în dumneavoastră.

O motivaţie cât culmile munţilor

Am stat de vorbă cu o tânără care îşi câştiga traiul vânzând prin poştă cărţi de autoperfecţionare. Mi-a spus: „Sunt plină de avânt. O, Doamne, cât sunt de motivată! Am descoperit ce pot face pentru tine culmile munţilor!" „Ce vrei să spui cu «culmile munţilor»?" M-a pus la curent. „Mă ocup de vânzarea de cărţi prin poştă. Si cred în aceste cărţi. Au ceva de spus şi eu sunt dornică să le vad citite de cât mai multă lume. Şeful meu m-a trimis la o conferinţă de o săptămână pe tema vânzării prin poştă."

Nu te-ai aştepta să vezi pe cineva întorcându-se de la o conferinţă de marketing direct atât de inspirat şi de revitalizat ca fata aceasta. Dar nu este atât de ciudat dacă te gândeşti la entuziasmul teribil din unele grupuri de afaceri. Această fată, asistând la o conferinţă, devenise conştientă de posibilităţile vaste ale vânzării prin poştă — cum poţi să vinzi mai eficient, cum să ajungi la oameni şi să comunici cu ei, cum să-i motivezi, cum să faci creator întregul proces de vânzare.

„M-am întors la muncă plutind", mi-a spus tânăra. „Iată ce poate însemna viaţa! Iată ce pot face din vânzare!"

Chipul i se îmbujorase. Dacă e să vorbesc despre focul aprins în cineva — ea era cu siguranţă înflăcărată.

„Culmile munţilor!" a repetat. „Nu poţi trăi fără culmile munţilor. Dar este clar că nu poţi fi tot timpul pe culme. Trebuie să cobori şi să te ocupi de banalităţi. Şi acolo jos, în rutina zilnică, este uşor să uiţi de experienţele înălţătoare. De aceea, atunci când încep să mă simt pesimistă, când intru în monotonie, mă întorc cu gândul la motivaţia culmii muntelui care mi-a arătat ce sunt cu adevărat şi ce pot face cu adevărat."

„Eşti o fată deşteaptă", i-am spus admirativ, „înaintea ta, Biblia a spus acelaşi lucru într-una din cele mai splendide formulări făcute vreodată."

Şi am citat: „Dar cei ce se încred în Domnul îşi înnoiesc puterea, ei zboară ca vulturii..." Aceasta este o culme de munte. Dar nu e totul. Coboară puţin: „...aleargă şi nu obosesc..." Nici acum nu s-a terminat; mai coboară puţin: „...umblă, şi nu ostenesc" (Isaia 40, 31).

Motivul pentru care puteţi umbla prin monotonia acestei l lumi fără să osteniţi este că v-aţi aflat pe culmea experienţei motivaţionale.

De aceea oricine ar trebui să aibă parte de o reînnoire inspiratoare în mod regulat. Focul entuziasmului nu arde veşnic dacă nu arunci în el câţiva buşteni proaspeţi. Motivaţia poate scădea, lăsându-vă secat de avânt, dacă nu aveţi un program precis de înnoire. Cum se realizează aceasta? După cum am spus mai devreme, citiţi cărţi care vă inspiră. Mergeţi la întruniri care vă inspiră. Cunoaşteţi oameni care fac lucruri inspiratoare. Mai presus de orice, fugiţi cât puteţi de cinici şi negativisti. Ei nu ajung nicăieri. Dumneavoastră da.

Şi apoi sunt momentele în care un cuvânt magic poate declanşa motivaţia. Nu poţi şti când apare. De aceea, este bine să vă ţineţi ochii, urechile şi mai ales mintea deschise. Pentru că acel cuvânt magic vă poate schimba, schimbându-vă viaţa.

Cum i s-a întâmplat, de pildă, lui Steve Carlton. Carlton a fost cel mai bun aruncător din Liga naţională de baseball în sezonul 1972. Şi juca la o echipă aflată pe ultimul loc, Phillies.

Se pare că, doi ani mai înainte, Carlton jucase la St. Louis Cardinals şi de obicei pierdea. Dar apoi s-a întâmplat minunea, a venit cuvântul magic al motivaţiei. A primit o scrisoare de la un suporter si acea scrisoare a produs scânteia care l-a făcut pe un aruncător obişnuit să aibă un sezon grozav. A fost atât de simplu! Suporterul i-a spus aruncătorului că avea, în mod cert, stofă, dar că nu gândea pozitiv pe teren. „A fost minunat", a spus Steve Carlton. „Mi-a schimbat complet modul de a vedea lucrurile." Scrisoarea trebuie să-l fi motivat cu adevărat pe acest aruncător până atunci apatic, pentru că după ce a primit-o, a câştigat patru din cele cinci jocuri rămas e de disputat în acel an şi a obţinut un record de douăzeci si nouă în sezonul următ or.

„înfrângere? Nici măcar nu mă mai gândesc la o asemenea posibilitate acum", spune el.

Desigur, pe lângă gândirea pozitivă, ceea ce l-a făcut pe Carlton să câştige sezonul a fost o minge rapidă, care a trecut pe lângă jucătorul aflat la bătaie, o minge cu boltă, care l-a făcut pe jucătorul de la bătaie să se învârtească în loc, şi o minge cu efect, care a făcut totul praf în calea sa către terenul de ţintă. Willie Stargell, omul de la prima bază de la Pittsburgh Pirates, observa supărat că: „Să parezi o lovitură a lui Carlton e ca şi cum ai bea cafea cu furculiţa." Iar Carlton ar trebui să-şi menţină ritmul atât timp cât îşi va păstra modul actual de gândire.

În tot acel timp în care pierdea, Cariton poseda calităţile tehnice ale unui aruncător campion. Ii lipsise numai motivaţia care într-adevăr motivează. Dar când şi-a descoperit subit adevăratul sine, a ajuns la rezultate spectaculoase. La fel vi se va întâmpla si dumneavoastră: când veţi avea o motivaţie care într-adevăr motivează, veţi căpăta noi puteri.

Cuvântul magic care motivează

Cuvântul magic care motivează este un fenomen misterios şi puternic. Cel ce îşi menţine mintea deschisă pentru acesta se află pe calea unor experienţe fabuloase de viaţă. Cum vă puteţi menţine mintea deschisă? Răspunsul este: gândiţi, fiţi interesat, rugaţi-vă şi visaţi neîncetat. Fiţi sensibil mental în orice moment, aşa încât să auziţi într-o bună zi cuvântul magic care se adresează eului dumneavoastră profund. Şi când o va face, e bine ca liniile de comunicaţie să fie deschise.

Să luăm cazul lui Mary B. Crowe, o tânără care avea în fiecare zi de spălat salopetele pline de funingine ale tatălui ei. Tatăl lui Mary era miner şi salopetele erau chiar murdare, în acea vreme si în condiţiile de sărăcie în care trăia familia, fata nu avea decât o cadă şi o scândură veche de frecat — nici vorbă de maşină de spălat şi uscător. Spălatul nu era uşor.

Ei bine, într-o zi, în timp ce Mary spăla aceste haine murdare, lucrul extraordinar s-a întâmplat. Ceva uimitor s-a petrecut în mintea ei, în acel loc fabulos unde se întâmplă lucruri uluitoare. A fost rostit cuvântul magic. Mintea ei ageră şi spiritul încrezător, sensibile la lumi mai înalte, l-au auzit. Imediat s-a format o idee; a fulgerat o imagine inspirată. In timp ce freca rufele, în mintea ei s-a format o imagine care îţi taie respiraţia, foarte clar definită. Colegiul!

De unde a venit cuvântul magic? Este o întrebare interesantă. Din senin, din adâncul subconştientului, de la Dumnezeu? Cine ştie? Dar oricum ar fi venit acel gând pe care nu-l avusese niciodată înainte, iată că acum era acolo, motivaţia care într-adevăr motivează.

Mary Crowe s-a văzut în tocă si robă, înaintând spre podium pentru a-şi primi diploma. O diplomă universitară? Cât de naiv poate fi cineva? Fără bani, fără nici un ajutor, fără vreo şansă. Nici un membru al familiei ei nu mersese vreodată la colegiu. Era de neconceput. Oricine i-ar fi spus să o lase baltă. Dar ea nu putea, pentru că i se formase în minte o imagine creatoare; i se născuse entuziasmul, cu genul de motivaţie care face ca lucrurile să se întâmple.

Aşa că a continuat să spele salopete zi de zi, mergând între timp la liceu. La sfârşitul scolii, Mary a absolvit cu brio. Preotul parohiei a chemat-o în biroul său şi a scos din sertar un plic pe care îl ţinuse acolo timp de patru ani. Conţinea o bursă la Colegiul St. Mary's of the Springs. Aşteptase ca vreun tânăr să câştige această bursă mult dorită, închipuirea prindea contur — o bursă pentru o fată care îşi imaginase, visase, muncise, practicase gândirea pozitivă si învăţase cu râvnă în timp ce spăla inevitabilele salopete.

A mers cu entuziasm la colegiu; a lucrat ca menajeră, chelneriţă, bucătăreasă — orice îi aducea bani. A absolvit, apoi a făcut un curs de asigurări, într-o zi, s-a dus la un birou de asigurări şi a cerut un post de agent. Dar directorul a mârâit: „Ce ştii tu despre asigurările de viaţă sau despre vânzări? Nu cunoşti pe nimeni. Şi pe lângă asta", şi cu asta voia să-i dea definitiv peste nas, „eşti femeie. Răspunsul este nu!" Omul a refuzat-o iar şi iar, de câte ori a venit să mai ceară o şansă. Dar ea a venit zilnic în sala de aşteptare a biroului lui până când, din disperar şi ca să scape de ea, directorul s-a răstit: „Bine, uite o carte de norme şi un birou, dar nuti dau cont şi nici un ajutor. Mori de foame, dacă aşa vrei." Dar ea nu voia asta, şi peste câteva zile a venit cu prima poliţă vândută.

La douăze ci şi cinci de ani după ce fusese angajată în silă, asociaţii ei s-au adunat la un dineu dat în cinstea sa, ca fiind unul dintre cei mai remarcabili producători de vânzări de asigurări din ţară. Formula ei de succes? Şi-a imaginat, s-a rugat, a avut credinţă şi gândire pozitivă plus entuziasm şi, mereu, motivaţie inspirată. Luate împreună, toate aceste elemente au făcut să se întâmple lucruri incredibile. Această femeie a demonstrat o forţă motivatoare puternică; atunci când este dublată de credinţă, activează performanţele de vârf, depăşeşte orice obstacol potenţial şi face posibile realizările mari. O dată ce nu-şi indusese în plan eşecul, a devenit o învingătoare.

Schimbarea gândirii vă poate schimba viata

„Vă puteţi schimba gândirea, schimbându-vă astfel viata", spune Mary Crowe. „Puteţi face aceasta cultivându-vă deliberat în subconştient idei vitale, imagini pozitive, în locul celor negative. Vă aflaţi constant într-o stare de devenire. Şi chiar deveniţi ceea ce gândiţi! Această filozofie nu înseamnă, desigur, că viaţa va fi lipsită de probleme, înseamnă însă că veţi putea întâmpina orice problemă plin de încrederea că aveţi curajul şi tăria, şi priceperea de a o înfrunta. Nu trebuie decât să cereţi şi să credeţi! Inchipuiţi-vă şi credeţi; munciţi si credeţi."

Domnişoara Crowe şi partenera ei, domnişoara Gladys Bowen, se numără printre practicantele de succes ale tehnicii închipuirii. Tehnica le-a adus acestor femei pozitive si motivate un succes remarcabil, într-o scrisoare recentă, dra Crowe dezvoltă şi mai mult procesul:

> Stimate dr. Peale,
>
> In ultimii zece ani în vieţile noastre s-au întâmplat „miracole" ca rezultat al practicării zilnice a filozofiei dumneavoastră, care spune că „a crede înseamnă a vedea". Poate că ar trebui să descriu tehnica noastră. Mai întâi, ne formăm o „imagine" sau o „idee" despre ceea ce avem nevoie sau ceea ce vrem. Apoi o punem pe hârtie, într-un loc în care o putem vedea în fiecare zi. După aceea o predăm „Spiritului", adică începem să credem sau să ne comportăm ca şi cum ar fi deja realizată, încercăm, de asemenea, sa ne entuziasmăm gândindu-ne la întreaga situaţie. După ce am făcut toate aceste lucruri, putem trece la lucru noi înşine, făcând tot ce putem gândi logic despre ceea ce ar trebui să facem noi pentru a ne atinge scopul.
>
> Sănătatea ne-a devenit, constant, din ce în ce mai bună în fiecare an, pe măsură ce am înaintat în vârstă. Gândindu-ne că amândouă am trecut de şaizeci de ani, măcar acest fapt merită atenţia lumii medicale! Ne imaginăm zilnic o sănătate perfectă (avem un afiş pe uşa frigiderului!). Suntem, de asemenea, adepte ale alimentaţiei naturale şi atribuim vitalitatea şi sănătatea înfloritoare de care ne bucurăm faptului că verificăm cu stricteţe ceea ce permitem să ne intre în gura şi în minte.
>
> În 1957, când eram la pat din cauza unei inflamaţii misterioase a muşchilor toracelui, simţind dureri îngrozitoare de câte ori îmi mişcăm braţele, am dat de un articol de-al dumneavoastră, dr. Peale, în revista Look, prin care se oferea un exemplar gratuit din *Thought Conditioners* (*Calirea gândirii*) pentru o carte poştală de 3 cenţi!
>
> Eram, practic, lefteră la vremea aceea şi n-aveam nici o perspectivă! Eram incapabilă să muncesc. Existau câteva persoane care depinseseră de mine, dar nici una de care să simt că aş avea vreun drept să depind.
>
> Acea carte poştală de 3 cenţi a fost să devină una dintre cele mai bune investiţii din istorie! Thought Conditioners nu numai că m-a salvat de spitalul psihiatric, dar învăţându-mă să îmi „imaginez" pozitiv, m-a condus la o clinică în care problema mea a fost diagnosticată şi vindecată.

Folosirea „închipuirii" în afacerea noastră cu asigurări — şi binecuvântarea cotidiană a fiecărei persoane de pe lista clienţilor noştri potenţiali (ca şi binecuvântarea „tuturor despre care nu ştim încă"), alături de actualizarea constantă a cunoştinţelor în domeniul imobiliar ne-au condus la un record uimitor, în ultimii doisprezece ani am negociat mai multe poliţe de 100 000 de dolari sau de peste 100 000 (inclusiv singurele poliţe de 600 000, 700 000 şi l 000 000 de dolari vândute vreo dată de agenţia noastră) decât toţi bărbaţii, împreună , în toţi cei 50 de ani de funcţionare a agenţiei. Nu prea rău pentru două „femeiuşti care n-au nici măcar tenişi în picioare", pe care doi foşti antrenori de fotbal din conducere au încercat din răsputeri să nu le angajeze pentru că erau siguri că nu vor supravieţui primelor şase luni!

Cealaltă jumătate a „noastră" este, desigur, partenera mea de afaceri, Gladys Bowen, fostă profesoară. Am avut un noroc extraordinar să găsesc un asemenea colaborator, la fel de „acordat la puterea interioară".

Nu voi putea niciodată să exprim recunoştinţa pe care v-o port, fiindcă, arătându-mi cum să-mi schimb mintea, rn-ati ajutat să schimb întreaga lume în care trăiesc, mă mişc şi îmi port fiinţa!

Povestea lui Mary Crowe dovedeşte încă o dată că încrederea şi entuziasmul constituie puternica motivaţie care transformă visele în realitate. Şi, desigur, dacă aceasta li se poate întâmpla altora, vi se poate întâmpla şi dumneavoastră. Fiţi pregătit să auziţi cuvântul magic care motivează şi îl veţi auzi. Şi apoi? Ei bine, limita este cerul!

Când apar dificultăţi

Uneori, motivaţia vine sub forma unor lovituri dure. Aces tea îi determină pe unii să cedeze şi să renunţe. Dar pentru alţii, dificultăţile reprezintă un stimulent, motivându-i să gândească mai mult şi să muncească mai stăruitor. William A. Ward exprimă bine ideea: „Adversităţile îi fac pe unii să se dea bătuţi; pe alţii, să bată recordurile." Poate de aceea ne-a spus înţeleptul Shakespeare că „Dulci sunt foloasele potrivnicie", el ştiind că aceasta este o forţă motivatoare care-i înalţă pe cei puternici la niveluri mai înalte. I-am cerut odată lui J.C. Penney secretul succesului său. Mi-a răspuns fără şovăială: „Adversitatea", adăugând: „Nu aş fi realizat niciodată nimic dacă nu as fi fost silit să mă izbesc de toate greutăţile."

Cu ceva vreme în urmă, mergând pe Nathan Road din Kowloon, Hong Kong, am văzut într-o vitrină faimoasa siluetă statuară a unui vechi şi drag prieten. Era o replică a colonelului Harland Sanders, ce domina un restaurant — Kentucky Fried Chicken.

„Ai făcut cale lungă, colonele", am cugetat, „nu doar ca distanţă geografică, dar şi ca atitudine, de la acea zi de eşec din Corbin, Kentucky, acum câţiva ani. Ce mai poveste despre motivaţia care într-adevăr motivează; un eşec la şaizeci şi cinci de ani; american celebru în toată lumea, mult iubit şi celebru la optzeci."

Tatăl lui era miner, pe vremea în care minerii nu câştigau mare lucru. Mama lucra într-o fabrică de cămăşi. Erau mai mulţi copii şi Harland avea sarcina de a găti pentru toată familia, lucru pentru care a fost răsplătit mai târziu, în afacerea cu friptură de pui. A muncit tot timpul din greu. A fost nevoit să renunţe la şcoală la sfârşitul clasei a şasea din cauza sărăciei obişnuite pe atunci în munţii din Kentucky sau în Tennessee. A fost foarte sărac, în cele din urmă, a deschis un mic restaurant. Lumea trebuie să mănânce, şi-a spus. A investit în el ani de muncă istovitoare. Mergea bine. Apoi, autostrada a fost redirecţionată şi a pierdut totul. Avea pe atunci şaizeci şi cinci de ani,

Colonelul Sanders si Kentucky Fried Chicken

Pe când colonelul Sanders stătea într-o dimineaţă pe prispa casei sale din Corbin, Kentucky, a venit poştaşul şi i-a înmânat primul cec de .ajutor social. In vârstă de şaizeci şi cinci de ani, falit si învins, s-a uitat la cec şi a spus: „Guvernul îmi va da o sută cinci dolari pe lună ca să-mi încropesc un trai. Trebuie să existe ceva ce aş putea face pentru mine şi pentru alţii." Avea o motivaţie. A început să gândească. Şi gândirea dă întotdeauna rezultate.

I-a venit în minte reţeta de friptură de pui a mamei lui. Era o formulă anume, pe care el o considera specială. S-a hotărât să încerce să vândă francize pentru a-si comercializa reţeta de friptură de pui. După ce a fost refuzat de zeci de restaurante, şi-a vândut prima franciză în Salt Lake City. A fost o lovitură instantanee. Un deceniu mai târziu, la vârsta de şaptezeci şi cinci de ani, şi-a vândut drepturile din companie şi a fost angajat ca ambasador al bunăvoinţei pentru noua generaţie. Nu succesul

financiar realizat de colonelul Sanders face ca povestea vieţii lui să fie semnificativă. Experienţa lui subliniază mai întâi de toate faptul că nimeni nu este învins decât dacă se consideră astfel. Şi mai ilustrează că viaţa este plină de posibilităţi, dacă eşti motivat, munceşti şi gândeşti. Atunci descoperi că poţi dacă eşti convins de acest lucru.

La Notre Dame, pe când Frank Leahy pregătea minunatele sale echipe de fotbal, am remarcat pe peretele vestiarului o inscripţie fascinantă. Toţi jucătorii o vedeau când se îndreptau spre teren. Inscripţia spunea: „Când merge greu, lasă greul să meargă." Păstraţi acest gând în conştiinţă şi greutăţile vor începe să dispară; mergeţi înainte când împrejurările devin dificile. Şi când lucrurile devin din ce în ce mai grele, aduceţivă aminte că aceasta poate fi tocmai situaţia care vă va deschide o ocazie de aur. Deci mergeţi înainte, motivaţia într-adevăr motivează,

Să recapitulăm puţin şi să formulăm câteva sugestii care arată ce poate face motivaţia pentru dumneavoastră:

1. *Aprinde in dumneavoastră focul ce vă alimentează puterea interioara.*
2. *Vă dezvăluie propriile talente. Vă cunoaşteţi cu adevărat potenţialul? Căutaţi-l pentru că-l aveţi. Apoi elibe.rati-l.*
3. *Daţi la iveală tot ce aveţi mai bun în dumneavoastră.*
4. *Orice aţi face, nu fiţi îndoit.*
5. *Amintiţi¯vă ca motivaţia cea mai puternică este motivaţia spirituală.*
6. *Fiţi atent să prindeţi cuvântul motivant magic, care vă poate reactiva si transforma traiul — dintr-unul indiferent într-unul dinamic.*
7. *Înconjuraţi-vă de oameni motivaţi.*
8. *Cultivaţi idei motivatoare; idei care pulsează de putere pozitivă.*
9. *În condiţii de adversitate, păstraţi-vă motivaţia, pentru că adeseori ce este mai bun provine din dificultate.*
10. *Imaginaţi-vă obiectivul. Păstraţi această imagine în conştiinţă. Ţineţi mereu imaginea în faţa ochilor şi scopul se va materializa.*

CREDEȚI MEREU ÎN DUMNEAVOASTRĂ ÎNȘIVĂ

„Oamenii s-au născut pentru succes, nu pentru eșec”, a spus Henry Thoreau. „Încrederea în sine este primul secret al succesului”, declara Ralph Waldo Emerson.
Dar cât de multe persoane au încredere în ele însele? Cât de chinuitor este gândul neîncrederii în sine!
Trebuie că există literalmente milioane de bărbați și de femei care se conduc singuri spre eșec, practic, pentru că le lipsește încrederea în sine. Poți găsi pretutindeni astfel de indivizi nefericiți, de tipi jalnici, care spun: „Nu sunt eu în stare de așa ceva”, care își pun singuri bețe în roate, care se autodistrug.

Cum a fost în cazul unui individ care m-a sunat recent din străinătate. Vocea nu aparținea cuiva cunoscut. Era a unui tânăr care vorbea engleza și care a deschis discuția într-o manieră cumva speriată, chiar apologetică: „Sunt într-o situație din care nu mă pot descurca. Pur și simplu știu că nu mai pot. De fapt sunt absolut sigur că mă depășește. Nu pot...” Vocea i s-a stins într-un fel de disperare.
„Dar tu, te consideri o persoană normală?” am intervenit. „Adică dacă sunt normal din punct de vedere mental? Păi nu mi s-a mai pus întrebarea asta, dar nu sunt sonat sau ceva de felul acesta”.
„Bun. Ești bolnav sau ai vreo problemă fizică?”
„O, nu. Sunt tânăr și am o sănătate excelentă .” „ Minunat. Cum stai cu educaţia? "
„ Păi, am absolvit universitatea cu rezultate bune. " „ Bine tinere, hai să examinăm situația. Ești o persoană normalăbună din punct de vedere mental și fizic și ai o educație bună. Ce te face atunci să cheltuiești atâția bani pe o convorbire telefonică peste Oceanul Atlantic ca să-mi spui cu o voce slabă și speriată că te afli într-o situaţie care în mod absolut sigur te depăşeşte, căreia nu-i poţi face faţă?" „Păi, vedeți, gândindu-mă la toate greutăţile de care mă izbesc, m-am simţit deodată învins, absolut învins. Cred că am clacat complet. Apoi s-a întâmplat să văd pe un raft una dintre cărţile dumneavoastră. Am luat-o, am citit puţin, pana la urmă am calculat timpul şi am văzut că la New York este amiază, aşa că am pus mâna pe telefon şi v-am sunat. In cinci minute eraţi pe fir. Nu-i ceva?"

„Toate acestea", am replicat, „sugerează o considerabilă agresivitate din partea ta, și dinamism. Observ, de asemenea, o capacitate executivă destul de neobișnuită. Nu ți-ai spus: «Oare să-i telefonez? Poate că e ocupat. Sau dacă nu e, ce o să-i spun? Poate c-o să-și închipuie că sunt într-o ureche.» Nu, nu ai avut asemenea gînduri negative, îndoieli. Mintea ta judecînd bine a hotărât un curs al acțiunii și ai procedat astfel, încât să-l pui în practică.

Asta îmi spune adevărul despre tine. Remarca ta de la început precum că ești depășit de nu știu ce problemă, că nu poți și nu poți, indică o fațetă falsă, neautentică a ta. N-am să-ți spun că nu este greu. Poate fi într-adevăr foarte dificl și va trebui, probabil, să dai totul din tine, dar ține minte asta: orice ți-ar trebui se află în tine.

„Și încă o întrebare. Crezi în Dumnezeu? "
„Dacă nu credeam în Dumnezeu, nu v-aș fi telefonat dumneavoastră, unui preot!”
„Grozav”, am spus, „Atunci să-ți spun ce o să facem; haide să ne rugăm chiar acum la telefon. Va fi, probabil, cea mai scumpă rugăciune pe care ai auzit-o, dar hai să-i dăm drumul”. Și m-am rugat să-și folosească încrezător buna sănătate a trupului și minții pentru a-și rezolva problema; m-am rugat ca spiritul lui ezitant, speriat, să fie redresat. I-am adresat, de asemenea mulțumiri Domnului pentru capacitatea agersivă de acțiune a tânărului și mi-am exprimat gândul pozitiv că atitudinea lui se schimbase deja.

„Ei bine, trimite-mi un bilet odată si spune-mi cum te-ai descurcat. Aminteste-ţi doar să spui «pot» si vei putea. Iar eu îţi voi trimite gânduri pozitive peste ocean."

Mă bucur să spun ca mai târziu mi-a trimis o scrisoare în care îmi vorbea despre progresele sale. Noua sa atitudine era evidentă. „Când m-aţi făcut să încep să cred în mine", scria, „a început să-mi revină încrederea. Voi continua să gândesc aşa cum mi-a ţi spus si cred că voi dobândi capacitatea de a fi mereu stăpân pe situaţie."

Sigur că o va dobândi. Oricine se poate descurca în condiţii oricât de grele dacă învaţă cu adevărat să aibă încredere în sine. Atunci este în posesia primului secret al succesului. Continuaţi, deci, sa credeţi în dumneavoastră. Aveţi încredere.

Oamenii devin cu adevărat remarcabili atunci când încep să își dea seama că pot înfăptui ceva. Iar cei care au învăţat să creadă într-un mod realist, lipsit de egoism în ei înșiși, care posedă o încredere adâncă și solidă în propria persoană sunt valoroşi pentru omenire, pentru că își transmit dinamismul celor cărora acesta le lipseşte.

Trataţi viaţa prin uitare de sine

De câte ori mă gândesc la această chestiune de încredere, mintea mi se întoarce către Vince Lombardi, unul dintre cei mai mari antrenori de fotbal din istoria sportului american. L-am cunoscut bine, si ce om era! M-a „cucerit", aşa cum inspira pe oricine — jucători şi suporteri deopotrivă. Eram de mult admiratorul lui Vince Lombardi şi îi cunoşteam reputaţia de mână forte, el fiind foarte dur cu jucătorii, înainte de a-l întâlni, mi-l închipuisem ca pe un om cu o personalitate brutală. L-am găsit, în schimb, afabil, prietenos şi un foarte plăcut tovarăş. Mai târziu, mi-am exprimat impresia de minunată afabilitate faţă de unul dintre jucătorii lui. Acesta a mârâit: „Se vede că nu jucaţi în echipa lui!" „Lu crul pe care îl doresc mereu mai mult decât orice", mi-a spus Lombardi, „este să câştig. Nu are rost să joci dacă nu ţinteşti să câştigi. Jocul, munca, gândirea — toate ar trebui îndreptate spre victorie." Referindu-se la munca de antrenor, a spus: „Important este sa faci din oameni nişte persoane care vor să câştige si sunt gata să dea tot ce au pentru o victorie. Să determini oamenii să creadă în ei, în echipă si să gândească întotdeauna cu încredere, încrezătorii spulberă totul din faţa lor."

Vince Lombardi credea că aplicarea unor reguli stricte în ceea ce priveşte devotamentul îi va ajuta pe tineri să devină oameni puternici şi jucători valoroşi. „Când lucraţi pentru mine", le spunea ferm oamenilor săi, „trebuie să vă gândiţi numai la trei lucruri: la Dumnezeul vostru, la familiile voastre şi la Green Bay Packers — în această ordine."

Jerry Kramer, fundaş al echipei Green Bay Packers, a scris o carte intitulată Instant Replay: The Green Bay Diary of Jerry (Reluare: Jurnalul lui Jerry despre Green Bay). Îşi aminteşte că Lombardi le-a spus fundaşilor într-o zi: „Este un joc de uitare de sine. Alergaţi, uitând complet de voi. Să nu va pese de nimeni şi de nimic, şi când sunteţi pe punctul de a înscrie, să nu mai ştiţi decât de asta. Nimic, nici un tanc, nici un zid, nici unsprezece oameni nu trebuie să vă oprească să treceţi de acea linie!"

Nu este de mirare că Green Bay Packers, sub conducerea inspirată a lui Lombardi, a devenit una dintre cele mai uimitoare echipe de fotbal american din toate timpurile! Şi dacă te gândeşti la asta, nu îţi indică cum poţi face ceva din slujba pe care o ai? Nu tragi de timp, ros de îndoieli. Nu te apuci şovăitor de treabă. Uiţi de tine când te apuci de ea. Dai totul din tine, nereţinând nimic. Te hotărăşti să câştigi şi nu te mulţumeşti cu mai puţin. Crezi în tine. Şi ţineţi minte — încrederea în sine atrage rezultatele. Are un magnetism puternic.

Un bărbat pe care l-am cunoscut cu ocazia unui discurs ţinut la o întrunire de marketing mi-a spus că lucrul cel mai important care i s-a întâmplat vreodată a fost când şi-a însuşit această idee dinamică de uitare de sine — punând-o în aplicare şi câştigând. Astăzi este una dintre persoanele cu vânzări record în compania sa. Este, după cum m-a asigurat, o răsturnare totală a situaţiei anterioare.

„Ani de zile", mi-a spus, „am fost un om de nimic. Eram acru şi mă plângeam de orice. Mi se părea că viaţa nu mă trata corect şi stăteam încruntat, sperând la zile mai bune. Dar acestea nu veneau, îmi pierdusem toată încrederea în mine. Știam că nu am nici un viitor. Apoi am auzit pe cineva spunând că nu are rost să aștepți ca viața să facă mai mult pentru tine, pentru că nu o va face până când nu vei investi tu însuți mai mult în ea. Viața îți poate înnapoia doar ceea ce îi dai. Marea întrebare pe care o pune viața fiecăruia dintre noi este: vrei să faci ceva? Crezi cu adevărat în tine? Numai cei încrezători iau premii în această viață.

Era exact ceea ce îmi lipsise mie cu totul. Numai încredere în mine nu avusesem și cu siguranță că nu câștigasem nici un premiu. Dar deodată mi-am schimbat complet perspectiva asupra propriei persoane. Am văzut ce ratat fusesem. Iar soluția, deși nu era chiar atât de ușoară, nu a fost nicidecum complicată. Pur și simplu, m-am hotărât să dau tot ce am mai bun în mine la slujba pe care o aveam. Să cred în ea și în mine. «Încredere și acțiune» a devenit sloganul meu.

Încredere și acțiune, o formulă câștigătoare

„Încrederea nu este bună fără acțiune. Așa că a doua zi de dimineață, după ce am hotărât să trec la fapte, m-am trezit cu o oră mai devreme. «Aceasta este ziua în care o să-mi tratez slujba așa cum se cuvine», am spus tare. M-am uitat peste lista

clienților la care trebuia să merg în acea zi și am pornit la drum. Am ajuns la primul magazin înainte chiar să se fi deschis; de fapt l-am ajutat pe vânzător să deschidă. Mai mult decât atât, mi-a plăcut să fac asta. Și am manifestat mult entuziasm pentru afacerea lui — nu pentru a mea, ci pentru a lui. Ca rezultat, am făcut prima vânzare la o oră la care în mod normal aș fi fost în pat. Plus că n-am depus nici un efort. De fapt, toată discuția a fost despre el și afacerea lui.

Și așa au mers lucurile toată ziua. Întreaga mea lume arăta altfel. Am fost uimit. Ei, trebuie să recunosc că am fost nevoit uneori să lupt pentru a nu reveni la atitudinea de altădată. Dar acum nu mai este cazul. Ritmul actual este prea palpitant. Și meritã. Știu prea bine ce a fost în neregulă cu mine în toți acești ani confuzi; nu aveam încredere în mine. Acum, că am descoperit ce pot face, sunt încântat. Totul este altfel. Poate, a adăugat gânditor, pentru că eu sunt altul."

Și câtă dreptate are! Dacă doriți ca lucrurile să se schimbe, poate că răspunsul stă în schimbarea dumneavoastră. Aveți încredere în propria persoană! Reactivați dinamismul furnizat de încrederea în propria persoană, bazându-vă pe realitatea că aveți cunoștiințele și capacitatea de a face ceea ce este necesar. Și, în plus, că știți cum să fiți mai competent în realizarea acestui lucru.

Pentru a ajunge să aveți garanția încrederii în propria persoană, este importantă o bună cunoaștere a legilor de control mental. S-a spus că mintea este totul. Dacă sunteți dornic să conferiți o putere totală minții dumneavoastră, veți vedea că, într-adevăr, procesele mentale determină semnificativ obținerea rezultatelor viitoare.

Cazul unui om cu care am intrat în legătură la un moment dat iliustrează puterea minții în procesele constructive de autorealizare.

Își pierduse aproape complet încrederea în sine. Și nu fără motiv. Avea deja în spate câțiva ani de eșecuri., raportat la mai multe slujbe. Dar s-a schimbat și a reușit să-și schimbe și mentalitatea, care era aceea a unui ratat, devenind un om de succes atât în afaceri, cât și în viața personală. Punctul de cotitură a intervenit atunci când a învățat să practice o lege importantă pentru acțiunea minții.

Tatăl acestui tânăr era nedumerit: „Ce e de făcut cu fiul meu? L-am ținut în facultate. Apoi m-am folosit de influența mea ca să-i fac rost de o slujbă bună. A pierdut-o. l-am găsit alta. A pierdut-o și pe aceasta. A avut o mulțime de ocazii excelente, dar trista poveste a rămas neschimbată. Ratează mereu și are aproape treizeci de ani." Așa spunea tatăl, oarecum disperat.

Am aranjat să facă un test complex de aptitudini. Rezultatele au arătat că era calificat pentru lucrul cu personalul. Acest fapt l-a surprins, pentru că nu se gândise niciodată la o asemenea muncă, dar a fost dornic să încerce. A fost, cel puțin, cooperant. Psihologul a spus: „După părerea mea, pentru a atinge succesul, în acest caz, este nevoie de ceva mai mult decât de o altă linie de activitate. Acest om trebuie să deprindă legea anticipației creatoare. Altfel, șirul eșecurilor poate continua."

Practicaţi anticiparea creatoare

„Anticiparea creatoare..." Era prima dată când auzeam această expresie. Psihologul a explicat: „Necazul cu acest tânăr este că, în subconștient, se așteaptă întotdeauna să i se întâmple tot ce-i mai rău, așa încât mintea tinde să imagineze şi apoi să creeze o situație de eșec. El trebuie învăţat cu tact tot ce-i mai bun. Practica anticipării creatoare ar trebui să-l învețe să creadă în propriul său potențial."

Este un fapt, desigur, că în general tinzi să obţii lucrurile la care te aştepţi mai mult. Aşteptările obişnuite atrag circumstanţele şi evenimentele corespunzătoare.

Când tânărul a început să practice această tehnică de anticipare creatoare, au început să se întâmple lucruri creatoare. Prea mult timp trăise de pe o zi pe alta, presupunând mohorât că va „încurca lucrurile". O data ce se aştepta la acest rezultat, îl şi obţinea. Apoi a apărut această nouă idee: anticiparea creatoare. A trecut printr-o perioadă de încercări şi greşeli, dar a învăţat să gândească având încredere, a început să se aştepte la obţinerea unor rezultate bune. Şi treptat, acest fel de gândire i-a intrat în obişnuinţă. Când a aflat adevărul că poţi dacă eşti convins că poţi, a devenit o cu totul altă persoană.

Au trecut câţiva ani de când acest om s-a schimbat radical. Are astăzi cel mai mare succes în domeniul său de activitate şi coordonează o forţa de muncă amplă. „Legea anticipării creatoare este într-adevăr ceva", a declarat el. „Mi-a salvat cariera, asta e sigur. M-a adus pe drumul cel bun. Practica anticipării creatoare m-a schimbat: dacă altădată mă aşteptam mereu să dau greş, astăzi am credinţa că, la urma urmei, sunt capabil să mă descurc eficient în orice situaţie."

In gândire şi în acţiune, la fel ca în legile precise ale matematicii şi fizicii, toate lucrurile sunt guvernate de cauză şi efect. Faceţi un anume lucru într-un anume fel şi veţi obţine un anume rezultat . Totul se supune legii în această lume, inclusiv gândirea însăşi. Ne putem perfecţiona folosind anumite legi, una dintre acestea fiind legea anticipării creatoare sau încrederea în propria persoană.

„Cea mai mare descoperire a generaţiei mele", spunea psihologul William James, „este că fiinţele umane îşi pot modifica viata dacă îşi modifică atitudinea mentală."

Puterea „imaginației"

Individul care vizualizează mental că reuşeşte şi nu dă greş si care — e important — este gata să plătească preţul studiului intensiv şi al efortului susţinut avansează către scopul său. Această viziune mentală este vitală, pentru că devenirea noastră este strâns legată de imaginea de bază pe care o avem despre noi înşine. Ceea ce gândim, ceea ce vizualizăm, ceea ce ne imaginăm este într-o mare măsură ceea ce suntem obligaţi să devenim.

Orice om a fost motivat de vreun incident sau de vreo poveste care, la un moment sau altul, a produs o impresie durabilă asupra gândirii sale. Am auzit cu ani în urmă o povestire care mi-a rămas în minte, deoarece confirmă atât puterea imaginii de sine, cât si principiul anticipării creatoare (pozitive). Cu riscul repetiţiei, o relatez în continuare.

Se pare că un trapezist celebru avea un grup de elevi — tineri ce aveau ambiţia de a deveni stele. Cursul a trecut în revistă toate cascadele minore. Iată că veni momentul ca fiecare să fie pus în situaţia de a evolua la trapez. Toţi în afară de unul au trecut testul în mod satisfăcător. Iar ultimul tânăr aspirant a privit spre bară si şi-a format imediat o imagine negativă, vizualizând ce era mai rău: o alunecare în urma căreia s-ar fi trezit la pământ. A îngheţat. Nu-si putea mişca nici un muşchi. Imaginaţia îi bloca efectiv utilizarea priceperii pe care o dobândise.

Îngrozit, băiatul s-a bâlbâit: „Nu pot. Nu pot s-o fac. Mă văd căzând. Pur şi simplu nu pot s-o fac."

„Dacă nu aş fi ştiut că eşti capabil, nu ţi-as fi cerut să faci asta. Uite", i-a spus artistul mai în vârstă, „am să-ţi spun cum să faci. Îţi arunci întâi inima peste bară, şi trupul o va urma." Ii spunea, desigur, să-şi „arunce" încrederea si o imagine a reuşitei peste dificultate — iar partea materială avea să le urmeze firesc. Era un sfat foarte înţelept. Gândirea băiatului s-a deblocat. Imaginea mentală s-a schimbat şi a fost, în final, capabil să treacă testul fără nici un incident.

Toată lumea se confruntă cu diverse crize! Anticipând tot ce-i mai rău, avem tendinţa să îngheţăm, devenind incapabili să funcţionăm cum se cuvine. Dar folosind puterea imaginaţiei, închipuindu-ne că ne „aruncăm" mintea şi inima peste obstacol, acesta poate fi depăşit. Rezultatul provine inevitabil din încrederea pe care o are mintea.

Nu doar în faţa trapezului îngheaţă oamenii. Cineva face o greşeală sau două, apoi o eroare gravă, apoi un lucru stupid, si toate acestea contribuie la o distrugătoare lipsă de încredere în sine. Reproşurile aduse sinelui, evaluările de sine aspre, atitudinea de felul: „Oh, de ce-am făcut asta?" sau „De ce n-am făcut aia?" pot diminua sau chiar distruge încrederea în sine necesară pentru a învăţa şi a compensa şi a merge înainte, mai trist poate, dar cu siguranţă mai înţelept. Nu lăsaţi niciodată o greşeală să vă facă să încetaţi să mai credeţi în dumneavoastră, fiindcă orice situaţie dificilă trece dacă o lăsaţi să treacă şi nu vă agăţaţi mental de ea.

Îngăduiţi-mi să vă istorisesc despre o asemenea persoană. După ce ajunsese să nu mai creadă deloc în sine, si-a recăpătat încrederea si a izbutit să se ridice.

În biroul meu, acest bărbat în vârstă de douăzeci si nouă de ani era în pragul disperării. „De ce am făcut-o?", se tot întreba. „Cum am putut să fac o greşeală atât de îngrozitoare? Ce prostie imensă! Am dat peste şansa vieţii şi ce am făcut cu ea? Am ratat-o! Tot viitorul mi s-a dus de râpă, şi nu zic «poate». Asta e — nu sunt bun de nimic!"

Fusese concediat dintr-un post bun, aşa mi-a spus: pentru că făcuse o greşeală serioasă. Mi s-a părut ciudat ca o companie să concedieze pe cineva pentru o singură greşeală; poate că făcuse si altele, m-am gândit, în orice caz, omul deprimat simţea că întreaga carieră i s-a dărâmat, fără putinţă de redresare. „Sigur" , am fost de acord, „este o situaţie dificilă. Dar poate că în loc să te lamente zi, ar trebui să îţi regânde ști filozofia greşelil or."

I-am reamint it că o persoan învaţă si se maturiz ează prin încercăr si greşeli. Pur şi simplu nu este posibil să te descurci la nesfârşit fără să faci greşeli, unele chiar costisitoare. Dar oamenii care fac într-adevăr ceva sunt aceia care rămân stăpâni pe ei, învaţă din erori, acceptă consecinţele, se ridică de la pământ şi merg înainte.

Excesul de zel în evitarea greşelilor poate acţiona de fapt în favoarea greşelilor. Cunosc un patron faimos care avea curioa sa politic de a-i împin ge deliberat pe tineri în situaţii în care erau siliţi să se confrunte cu probleme nefam iliare, fără să beneficieze de sfaturile celor mai experiment ţi. Voia să ştie dacă angajatul avea îndrăzneala să rişte o greşeală. Dacă îi lipsea curajul, nu era considerat potrivit pentru un post de conducere, în temeiul că prudenţa excesivă trăda nehotărâre. Recordul său în dezvoltarea unor oameni eficienţi, încrezători în propria persoană a fost remarcabil.

I-am arătat tânărului abătut că unele greşeli izvorăsc dintr-un mod greşit de gândire, în timp ce altele se datorează lipsei de experienţă. Când faci în mod repetat aceleaşi greşeli, este corect să se presupună că eşti predispus la greşeli, în acest caz, poate fi indicat un studiu psihologic al atitudinilor şi reacţiilor tale.

Important este să profităm de greşeli. La fel cum putem învăţa din reuşite (cum se face), putem învăţa şi din greşeli (cum nu se face).

Apa de sub pod

Demult, un băiat stătea rezemat de balustrada unui pod şi privea curentul râului de dedesubt. Pe apa treceau un buştean, o bucată de plută, un ciot. Apoi, suprafaţa râului era din nou netedă. Dar încontinuu, aşa cum fusese de o sută, poate de o mie sau chiar de un milion de ani, apa curgea pe sub pod. Uneori, curentul era mai puternic, alteori mai lent, dar râul curgea mereu pe sub pod.

„Aşa că atunci când ai făcut o greşeală", i-am spus tânărului meu prieten, „vezi ce ai de învăţat de acolo, foloseşte-ţi experienţa şi încearcă din nou."

Mi-a venit în minte un editorial scris cu ani în urmă de Grove Patterson, redactor al unui ziar din Ohio, intitulat „Apa de sub pod". Gândindu-mă că i-ar putea fi folositor, i l-am citit cu voce tare. A produs în el reacţia scontată. Iată articolul, clasic pentru recâştigarea încrederii pierdute:

Privind râul în acea zi, băiatul a mai făcut o descoperire. Nu era ceva vizibil. Era o idee. Brusc, şi totuşi liniştit, a ştiut că totul în viaţa lui va trece într-o bună zi pe râu şi dus va fi, ca apa.

Băiatul a început să îndrăgrască aceste cuvinte, „apa de sub pod". Toată viața, de atunci în colo, ideea l-a slujit bine și l-a purtat înainte. Deși a avut zile sau drumuri întunecoase și nu prea ușoare, de fiecare dată când făcea o greșeală care nu putea fi reparată, sau când pierdea ceva ce nu putea fi regăsit, băiatul, bărbat acum, își spunea: „E ca o apă de sub pod."

Și nu și-a făcut griji inutile în legătură cu greșelile pe care le făcuse înainte și, cu siguranță, nu le-a lăsat să-l tragă în jos, deoarece *apa curgea pe sub pod.*

Tânărul s-a așezat pe un scaun, incapabil să scoată un cuvânt. Apoi s-a ridicat. Am avut sentimentul că editorialul își făcuse efectul. „Bine a spus, am înțeles. E doar apă sub pod. Voi încerca din nou." Și a făcut-o, fiindcă aflase un adevăr foarte mare: că nici un eșec nu trebuie să fie vreodată definitiv. Faptul că ai ratat, că ai făcut o greșeală, că te-ai comportat în mod stupid

nu indică lipsa inteligenței sau a priceperii. Înseamnă doar că, din când în când, oricine se poate poticni sau chiar ajunge rău. Nu că ar fi fost ceva în neregulă cu tine. Mental vorbind, tot ce trebuie să faceți e să vă ridicați de jos. Spuneți-vă: „Bine, ce a fost a fost, dar acum a trecut. Am să întorc spatele trecutului și am să privesc cu încredere spre viitor." Continuați să credeți în dumneavoastră. Aveți încredere.

Desigur, cel mai important lucru, îm cazul omului care făcuse acea greșeală gravă, a fost că s-a regăsit pe sine. După ce te regăsești, vei începe să crezi în tine. Drept urmare, potențialul latent din personalitate va începe să acționeze în favoarea schimbării. Iar o asemenea transformare va schimba totul pentru tine.

Conștientizarea prpriului sine este o experiență vitală și necesară; o experiență care nalște în minte o idee genială. O astfel de idee este aceea că, dacă îți spui că poți, atunci chiar poți. Dezvoltarea personală bazată pe smerita încredere în sine marchează unul dintre episoadele epocale din viața unei ființe umane.

Spune pot și vei putea

Aflându-ne odată în Australia, cu scpopul de a conferența la Congresul Internațional Rotary, d-na Peale și cu mine am avut drept companie la cină o pereche încântătoare (cu care am rămas prieteni de atunci), ce deține un lanț de magazine de jur-împrejurul țării sale.

Casa lor unică și uluitor de frumoasă este situată pe țărm, în portul Sydney și are o vedere incomparabilă asupra orașului și a canalelor navigabile, una dintre panoramele cele mai impresionante din lume. Pentru a ajunge la casă, de la nivelul drumului se coboară prin mireasma florilor exotice cu un funicular priva, miniatural, dotat cu un un mic dispozitiv cu clichet. Deși în Australia era, în perioada aceea „iarnă", totul înflorea luxuriant..

Casa, mobilată încântător, se deschudea, dincolo de ușile largi de sticlă, către o terasă ce cobora spre port, unde era ancorat micul iaht al proprietarilor. Gazdele noastre, două persoane agreabile, erau dezarmant de modeste. Deveniseră influente, spuneau ele, aplicând un principoiu simplu al succesului. Și după cum zicea bărbatul: „Dacă principiul a făcut minuni pentru mine, va face pentru oricine îi va acorda credit și îl va folosi."

A doua zi a venit la hotel să mă vadă. „Sunt un om foarte obișnuit", mi-a spus. „Am o inteligență medie. Tata m-a înscris la multe școli, iar eu nu am făcut decât s-o dau în bară. Dețineam unul dintre cele mai remarcabile recorduri în materie de eșecuri academice. În cele din urmă, datorită îngăduinței apreciabile a profesorilor, am terminat școala, rămânând însă cu o educație parțială, nepotrivită. Apoi, slujbă după slujbă, am reușit să-mi păstrez recordul — am eșuat de fiecare dată, deoarece eram literalmente un tip foarte obișnuit; nu aveam pic de încredere în mine."

„Am reușit să mă angajez la National Cash Register Company, din Australia", a continuat el. „Dar eram încă victima potențială a șirului deja format de eșecuri. Apoi a venit un lider dinamic de la centrala din Statele Unite și ne-a ținut un discurs.

Ne-a spus că factorul de bază care conduce la succes este gîndirea pozitivă. Era ceva de care nu mai auzisem. A formulat această nouă idee printr-o frază simplă: «Spune *pot* și vei putea!» Am fost șocat. Parcă mi-ar fi explodat o bombă în minte. Ne-a îndemnat să ne formăm în minte o imagine a ceea ce vrem să fim și să credem în puterea noastră interioară de a fi astfel. Atunci și acolo am hotărât căvoi fi un om de succes și am început să mă văd într-o nouă perspectivă."

Ca parte a programului său de pregătire, a venit în Statele Unite si a vizitat Biserica Marble Collegiate din New York. În calendarul bisericii a citit despre un breloc numit „amintire — grăunte de muştar", Era o bilă din plastic în care era încastrat un grăunte de muştar. A cumpărat un breloc (l-a scos din buzunar şi mi l-a arătat) şi de atunci l-a ţinut mereu la el. Plasticul era foarte zgâriat acum, dar grăuntele de muştar se vedea clar.

„Am învăţat că «dacă aţi avea credinţă cât un un grăunte de muştar, nimic nu v-ar fi cu neputinţă» (*Matei* 17,20). După ce am acceptat ideea grăuntelui de muştar, am început să urmez învăţăturile spirituale pozitive. Adică le-am practicat cu adevărat. Şi mi s-au întâmplat cele mai nemaipomenite lucruri!" (Unul dintre aceste lucruri nemaipomenite a fost avansarea lui în poziţia de director general la National Cash Register Company of Australia.)

„Am început să-mi fixez obiectivele pentru mine însumi şi să cred că sunt în stare să le realizez. Eu, o minte mediocră! Mai târziu, am intrat în comerţ şi acum avem un lanţ de magazine în toată ţara. Ne-am sporit afacerea de douăzeci şi unu de ori. Totul datorită faptului ca am început să cred în mine ca om. Înainte de aceasta, nu reuşisem nimic şi iată că am devenit un individ de succes."

După ce am auzit această poveste remarcabilă despre transformarea unui şir de eşecuri într-un succes spectaculos, am spus: „Bert, nu ai fost niciodată un tip obişnuit cu o minte mediocă. Doar te-ai crezut astfel. Era imaginea pe care o aveai despre tine. De fapt, ai avut tot timpul ascunsă în tine personalitatea unui om extraordinar cu o minte de primă clasă.

Ai simţit, dinamic, cum poţi dobândi un nou stil de gândire când vorbitorul ţi-a aruncat acea frază plină de putere, «Spune pot şi vei putea.» Apoi credinţa religioasă la fel de dinamică, simţită şi practicată cu adevărat ţi-a pus în mişcare forţele care au produs literalmente un om nou."

Şi este evident că până şi regina Elisabeta II a fost impresionata, fiindcă l-a înnobilat pe „omul obişnuit" de odinioară, care poartă acum onorantul titlu de „Şir". Şi „Şir" este ceea ce merită să fie. Şi dumneavoastră meritai, domnule sau doamnă, dacă nu încetaţi să credeţi în propria persoană.

Amntiţivă cuvintele lui Andre Carnegie: „Spun eţi-vă în reveriile secrete : «Sunt făcut să mă descurc.»"

Şi acum câteva puncte din acest capitol asupra cărora poate că aţi dori să vă concentraţi atenţia:

1. *Nu uitaţi că încrederea în sine este primul secret al succesu lui. Aşadar, aveţi încredere în dumneavoastră.*
2. *O data ce aţi învăţat să credeţi în propria persoană, fiţi ase meni fotbaliştilor celebri ai lui Lombardi: trăiţi-vă viaţa uitând de sine; daţi tot ce aveţi mai bun. Şi viaţa vă va răsplăti cu tot ce are mai bun.*
3. *Practicaţi anticiparea creatoare, puterea aşteptării pozitive. Aveţi încredere că puteţi extrage tot ce-i mai bun, si nu răul din dumneavoastră.*
4. *Îmaginaţi-vă într-o perspectivă pozitivă, pentru că avem tendinţa de a deveni aşa cum ne vedem. Aşadar, priviţi-vă cu încredere.*
5. *Nu lăsaţi nici o greşeală să vă împiedice să credeţi în dumneavoastră. Trageţi învăţămintele de rigoare şi mergeţi înainte.*
6. *Dacă nu v-aţi descoperit cu adevărat până acum, faceţi-o. Veţi vedea că vă va plăcea de dumneavoastră, şi pe bună dreptate.*
7. *Spune „pot" şi vei putea, întipăriţi-vă bine în minte aceste cuvinte. Sunt pline de putere şi adevăr.*

SPUNE „POT" ŞI VEI PUTEA

Era un om grozav. Şi de neuitat. Se numea George Reeves şi era profesor la clasa a cincea la Şcoala Williams Avenue din Norwood, Ohio. I-am fost elev.

Dl Reeves avea o înălţime de 1,93 metri şi cântărea 120 kg. Avea o faţă colţuroasă ca o stâncă de granit şi, asemenea unei stânci luminate de soare, chipul i se aprindea adesea şi atunci era înfricoşător.

Personalitatea îi era la fel de impresionantă ca şi statura. Avea despre munca lui de profesor o idee simplă. Treaba lui, aşa cum si-o concepea, era să scoată din băieţi bărbaţi si din fete femei. Genul puternic, de neînvins.

Acest dascăl avea mâinile mari cât nişte şunci. Ştiu, pentru că nu rar mi le-a aplicat pe posteriorul anatomiei într-o manieră indubitabilă. Era un adept al disciplinei fizice. Dar era coerent în acest sens, şi mâna aceea mare cobora asupra ta numai când o căutai cu lumânarea. Nu plesnea niciodată fetele; le punea la respect doar cu privirea.

Am istorisit odată în rubrica mea de ziar povestea dlui Reeves şi am primit din toată ţara în jur de o sută de scrisori de la foştii lui elevi, care se lăudau că şi ei au fost „atinşi" de marele profesor.

Că a fost într-adevăr un mare profesor o dovedeşte faptul că ideile şi principiile pe care mi le-a insuflat sunt ţinute minte şi practicate după atâţia ani. Pomenesc aceasta pentru cei ce ar putea discredita genul de pedagogie la care m-am referit aici. Din când în când, în timpul orei, fără vreun motiv aparent, dl Reeves striga: „Linişte!" Şi când cerea linişte o si obţinea, fără doar şi poate. Apoi scria cu litere mari pe tablă cuvintele „NU POT." Se întorcea spre clasă şi ne privea aşteptând. Noi ştiam ce voia si strigam în cor: „Fără NU!" Cu un gest larg, dl Reeves ştergea cuvântul NU, lăsându-l pe POT, clar şi puternic.

„Să ţineţi minte asta", spunea, ştergându-şi creta de pe degete. „Trebuie să deveniţi oameni puternici, competenţi, cu încredere în voi înşivă, în ţară şi în Dumnezeu. Nu sunteţi făcuţi să ajungeţi nişte pigmei amărâţi. Sunteţi meniţi să deveniţi oameni adevăraţi şi vă spun că puteţi face ceva din voi. Dar pentru asta, să nu uitaţi niciodată acest principiu al devenirii: «Spune pot si vei putea.»"

Care dintre puşti ar fi uitat vreodată un asemenea punct de vedere, mai ales că le era imprimat consecvent în conştiinţă de către un om puternic, convingător, care credea în acest principiu al acţiunii, care susţinea acea motivaţie dinamică?

Ai uitat vreodată de tine însuţi?

Evident, un astfel de principiu implică faptul că o persoană posedă în sine un potenţial considerabil. Tocmai asta dorim să subliniem; oamenii au în ei mai mult talent, o mai mare capacitate şi eficienţă decât au lăsat să se vadă. Thomas A. Edison a fost un om al ştiinţelor exacte si în mod sigur nu avea obiceiul de a face afirmaţii şubrede şi nefondate. Iar Edison a spus: „Dacă am face toate lucrurile de care suntem capabili, am fi chiar noi înşine uimiţi." în lumina acestei observaţii, se pune o întrebare destul de semnificativă: „Te-ai uimit vreodată pe tine însuţi?" Ei bine, spune pot şi vei putea.

În capitolul precedent am redat povestea australianului care dintr-un veşnic ratat a devenit un om de succes după ce l-a auzit pe un director de vânzări afirmând într-un discurs: „Spune pot şi vei putea." Când i-a fost proiectată în minte, această idee a produs o schimbare dramatică în gândirea lui. Pe măsură ce i-a saturat gândurile, a declanşat un proces prin care, în final, s-a regăsit pe sine ca persoană. Apoi a mers mai departe, devenind un individ creator şi competent. In acest capitol vreau să analizez mai profund factorii motivaţionali înglobaţi în conceptul „Spune pot si vei putea."

Am citit undeva despre un incident dramatic petrecut cu un marinar american în timpul războiului din Coreea. Acest tânăr, dotat cu o minte limpede, bine organizată, i-a uimit pe toţi cei din jurul său. Şi fără îndoială, a fost el însuşi uimit de calităţile pe care le-a dovedit într-o situaţie de criza. Aveţi idee ce putere zace în personalitatea dumneavoastră? Merită să faceţi această descoperire, pentru că vă poate afecta viitorul, aşa cum s-a întâmplat în cazul marinarului.

Ei bine, să ne întoarcem la povestea noastră. Se pare că un distrugător american era ancorat în portul Wonsan în timpul războiului din Coreea. Era o noapte senină, luminată de lună şi foarte liniştită. Şeful de echipaj, făcând o verificare de rutină a

navei, s-a oprit deodată ca îngheţat. Văzuse un obiect mare şi negru care plutea nu departe, îngrozit, şi-a dat seama imediat că era o mină de contact plutitoare care se desprinsese dintr-un câmp de mine şi înainta încet, o dată cu mareea, către mijlocul vasului.

Înhăţând telefonul, şeful de echipaj l-a convocat pe ofiţerul de serviciu, care a venit în grabă la faţa locului. Imediat a fost înştiinţat şi căpitanul. S-a sunat alarma generală, întreaga navă a intrat în acţiune.

Ofiţerii şi echipajul priveau consternaţi la mina care se apropia încet. Situaţia a fost evaluată febril. Dezastrul părea iminent.

Ofiţerii au înaintat rapid câteva sugestii. Sa ridice ancora? Nu, nu era timp. Să pornească motoarele şi să schimbe poziţia vasului? Nu, nu era posibil, pentru că mişcarea produsă de elice ar fi atras mina şi mai repede. Putea fi mina detonată cu un foc de armă? Nu, era prea aproape de magazia de materiale explozibile a vasului. Atunci, ce era de făcut? Să lanseze o barcă şi să îndepărteze mina cu ajutorul unor vâsle? Nu mergea, pentru ca era o mină de contact si nu era timp pentru dezamosare. Tragedia părea iminentă.

Un marinar de rând vine cu o idee salva oare

Deoată, un marinar veni cu o idee mai bună decât cele ale tuturor superio rilor: „Aduceţi furtunuile de incendiu", strigă el. Toată lumea îşi dădu instinctiv seama că sugestia avea sens. Un jet de apă fu proiectat în mare între vas şi mina plutitoare, creând un curent care a dus mina într-un loc în care a putut fi detonată în siguranţă.

C e mai om, acel marinr de rând! Nu era, cu siguranţă, o persoană de rând — şi totuşi era. Dar avea în el capacitatea de a gândi la rece şi corect într-o situaţie de criză. Asemenea abilităţi există , în mod sigur, în fiecare dintre noi, poate într-o măsură mai mare în unii decât în alţii, dar nici unei fiinţe umane normale nu îi lipseşte potenţialul creator. Rezultă de aici că oricare ar fi dificultatea sau criza ce vă afectează starea, o puteţi depăşi numai dacă sunteţi convins că veţi reuşi. Gândindu-vă pozitiv la propria capacitate, vă veţi elibera forţele mentale pozitive care produc o acţiune eficientă.

Să luăm cazul tânărului străin care voia să meargă la colegiu, dar având un complex de inferioritate, ezita să se hotărască pentru o educaţie americană. Se temea că dificultăţile de vorbire a limbii engleze i-ar putea face pe colegi să râdă de el. Se îndoia chiar că va putea termina colegiul. Era motivat de ambiţie, dar tras înapoi de opinia proastă despre propria lui capacitate.

I-am citat o frază din Rudyard Kipling care-mi venise în minte: „Avem patruzeci de milioane de motive pentru un eşec, dar nici măcar o singură scuză." I-am spus că nu trebuia să se lase doborât de nimeni şi de nimic, şi mai ales de el însuşi, că era un băiat inteligent şi că putea, în mod cert, să se descurce dacă avea să înceapă să creadă că poate.

„Nu te gândi niciodată că vei da greş", l-am sfătuit. „Nimic nu poate fi mai periculos, pentru că mintea încearcă întotdeauna să realizeze ceea ce îşi imaginează. In schimb, întipăreşte-ţi ferm în minte imaginea succesului pe care îl vei avea. Du-te negreşit la colegiu. Râzi şi tu de tine alături de colegi şi te vor iubi pentru asta. Nu te simţi inferior din cauza accentului. Cine ştie, poate vei deveni un expert în limba engleză!

Intre timp, nu te lăsa intimidat de asta. Odată ce-ţi vei schimba atitudinea, vei fi surprins de cât de prietenoşi vor fi colegii, chiar dacă vor face ceva haz pe seama ta." Am reuşit să îl convingem pe Hans să meargă la colegiu. A devenit foarte popular printre colegi şi a obţinut un succes şcolar remarcabil.

Probabil că nimic nu năpăstuieşte şi nu hărţuieste mai tare o fiinţă umană decât sentimentul paralizant, chinuitor de imperfecţiune personală. Dar puteţi scăpa de acest necaz, oricât aţi fi suferit din pricina lui. Iar vindecarea începe atunci când decideţi că vreţi într-adevăr să vă schimbaţi, când deveniţi foarte hotărât. Nu ştiţi niciodată de ce sunteţi în stare cu adevărat până ce nu încercaţi. Continuând să înaintaţi cu hotărâre, gândind mereu pozitiv, străduindu-vă neîncetat, nu veţi da greş.

De câte ori vă vine în minte un gând negativ, concepeţi deliberat altul pozitiv, cu care să-l anulaţi pe primul. Şi nu vă construiţi obstacole în imaginaţie. Discreditaţi orice aşa-numit obstacol. Minimalizaţi-l. Firește, dificultăţile trebuie studiate pentru a fi eliminate, dar trebuie văzute realist, drept ceea ce sunt. Nu le exageraţi prin gânduri temătoare.

Când veţi deveni conştient de forţa potenţială pe care o aveţi, vă veţi da seama că nu trebuie să fiţi învins doar pentru că aţi avut cândva sentimente de inferioritate.

Vultur sau găină?

Aţi auzit vreodată parabola despre vulturul care se credea găină?

Intr-o zi, spune povestea, un tânăr aventuros a urcat în munţi, plecând de la ferma de pui a tatălui său, şi a găsit un cuib de vultur. A luat un ou din cuib, l-a adus la fermă şi l-a pus alături de ouăle de găină sub o cloşcă. Cloşca a clocit ouăle până când au ieşit puii — pui de găină şi, printre ei, un vulturaş. Vulturaşul a crescut alături de ceilalţi pui şi nu a ştiut niciodată că este altceva decât un pui de găină. O vreme, a fost foarte mulţumit şi a trăit o viaţă normală de pui de găină.

Dar, pe măsură ce creştea, a început să simtă o agitaţie ciudată. Din când în când îşi zicea: „Cred că sunt ceva mai mult decât un pui de găină!" Dar nu a făcut nimic în legătură cu asta până când, într-o zi, a văzut un vultur imens zburând deasupra curţii. Vulturaşul a simţit o nouă putere în aripi. A simţit cum inima i se zbate în piept. Şi urmărind vulturul , i-a venit acest gând: „Eu aşa sunt. Nu sunt un pui de găină. Vreau să mă înalţ la cer şi să mă cocoţ pe colţi de stâncă."

Nu zburase niciodată, dar avea în el putinţa şi instinct ul. Şi-a întins aripile şi s-a ridicat pe vârful unui deluşor. Însufleţit, a zburat apoi spre creştetul unui deal mai înalt şi, în final, s-a înălţat pe vârful unei creste muntoase. Descoperise măreţia din sine.

Amintiţi-vă că nimeni nu poate fi dumneavoastră la fel de bine ca dumneavoastră. Dar trebuie să vă descoperiţi adevăratul sine. Pentru că atunci veţi şti că puteţi, pentru că veţi fi învăţat să gândiţi că puteţi. Vă veţi fi descoperit pe dumneavoastră. Aşadar, pentru a ne încheia mica parabolă, haideţi să nu mai fim găini si să începem să fim vulturii care stau ascunşi în noi înşine! Poate fi palpitant, veţi vedea!

Sigur, mi se poate spune: „Este o parabolă drăguţă. Dar, la urma urmei, eu nu sunt nici pui de găină, nici vultur. Sunt o fiinţă omenească. Una obişnuită, atât, şi nu cred că sunt în stare de mare lucru." Poate că tocmai aici e necazul; nu vă credeţi în stare de mare lucru. Este un fapt, unul destul de serios, că ne ridicăm exact la nivelul propriilor noastre aşteptări.

Refuzaţi chiar acum să credeţi că există lucruri pe care nu le puteţi face. Unele dintre cele mai grozave lucruri de pe această lume au fost realizate de bărbaţi şi femei care nu au ştiut niciodată ce nu pot face. Şi, neştiind, au mers înainte şi le-au făcut.

Un sportiv cu o jumătate de picior

Un exemplu bun este Tom Dempsey, care a marcat acel gol incredibil de la 53 de yarzi, gol ce a electrizat lumea sportivă cu câţiva ani în urmă.

Tom se născuse doar cu jumătate din laba piciorului drept şi cu mâna deformată. A avut nişte părinţi cu adevărat grozavi, pentru că niciodată nu l-au făcut să se simtă inferior din cauza handicapului său. Drept consecinţă, băiatul a făcut tot ce făceau şi ceilalţi. Când cercetasii făceau o drumeţie de zece mile, Tom era prezent. De ce nu? Nu era nimic în neregulă cu el. Era în stare să mărşăluiască la fel ca oricare alt copil.

Apoi a vrut să joace fotbal şi, mai presus de orice, şi-a dorit să excelez într-un domeniu anume. A descoperit că putea trimite o minge de fotbal mai departe decât toţi cei cu care juca. Pentru a-şi valorifica această aptitudine, avea un pantof special. Fără nici un gând negativ legat de malformaţiile piciorului şi ale mâinii sale drepte, s-a prezentat la o tabără de antrenament şi a căpătat un contract la echipa Chargers.

Antrenorul i-a spus cu toată delicateţea că „nu avea cele necesare pentru a reuşi în fotbalul profesionist" şi l-a îndemnat să se apuce de altceva, în cele din urmă, Dempsey s-a dus la New Orleans Saints şi a implorat să i se dea o şansă. Antrenorul avea îndoieli, dar a fost impresionat de încrederea în sine pe care o avea băiatul şi l-a acceptat.

Peste două săptămâni, antrenorul era şi mai impresionat, vazându-l pe Tom Dempsey marcând un gol de la 55 de yarzi într-un meci demonstrativ. In urma meciului, Tom a devenit trăgător titular pentru Saints şi în acel sezon a înscris 99 de puncte pentru echipa sa.

Apoi a venit momentul cel mare. Stadionul era plin până la refuz cu 66 000 de suporteri. Balonul se afla pe linia de 28 de yarzi, când mai rămăseseră doar câteva secunde din meci. Jocul a adus balonul pe linia de 45 de yarzi. Nu mai era timp decât pentru o lovitură. „Du-te şi trage, Dempsey", a strigat antrenorul.

În timp ce Tom alerga pe teren, ştia că echipa lui se afla la 55 de yarzi de linia de gol sau la 63 de yarzi de punctul de la care trebuia să tragă. Cea mai lungă lovitură dată vreodată într-un meci obişnuit fusese de la 55 de yarzi şi îi aparţinuse lui Bert Rechichar de la Baltimore Colts.

Lovirea mingii a fost perfectă. Dempsey a lovit balonul central. Acesta a plecat drept înainte, dar avea să fie destul de lung? Cei 66000 de spectatori îi urmăreau traiectoria cu sufletul la gură. Apoi, arbitrul din zona de capăt si-a ridicai mâinile, semnalând un gol valabil. Mingea trecuse de bară cu câţiva centimetri. Echipa a câştigat cu 19-l7. Tribunele au înnebunit, înfiorate de punctul înscris de la cea mai lungă distanţă din câte se pomeniseră vreodată, înscris de un jucător căruia îi lipsea jumătate din laba piciorului drept şi care avea o mână deformată!

„In credibil!", a strigat cineva. Dar Dempsey a zâmbit.

Şi-a amintit de părinţii lui. Îi spuseseră întotdeauna ce putea face, nu ce nu putea face, A realizat extraordinara performanţă deoarece, după cum bine a formulat el însuşi: „Nu mi-au spus niciodată că n-aş fi în stare."

Nu vă spuneţi niciodată că nu puteţi face una sau alta; nu presupuneţi niciodată în mod negativ că pur si simplu nu este posibil. Spuneţi-vă doar că puteţi, întâi, gândiţi-vă că puteţi, apucaţi-vă să încercaţi şi iar să-ncercaţi, şi apoi veţi descoperi că puteţi într-adevăr. Vă amintiţi de povestea vulturului-pui de găină? Fiţi vulturul care sunteţi cu adevărat!

Simţiţi, poate, că mergem prea departe cu evidenţierea ideii „spune pot şi vei putea", că unele lucruri chiar nu sunt posibile. Experienţa îmi spune că oamenii insuficient motivaţi tind mereu să se agate de această scuză, ca şi cum ultimul cuvânt în orice situaţie grea ar fi cuvântul imposibil.

Principiul spune pot şi vei putea este valabil si viabil şi în situaţiile dureroase sau chiar incredibil de grele. De exemplu, pe 22 februarie 1971, John McWethy îşi conducea maşina cu 100 km/h pe Interstate Route 70, în apropiere de St. Louis. Aţipind la volan, s-a trezit brusc când maşina a intrat în zidul median, rostogolindu-se apoi de câteva ori. În acel moment tragic, John McWethy a căpătat „cele mai grave leziuni pe care le poate suferi cineva, rămânând totuşi în viaţă", după spusele doctorului Joel S. Rosen.

Dl. McWethy este paralizat de la piept în jos si de-abia se poate folosi de mâini. Este cvadriplegic, obligat să stea într-un scaun cu rotile şi incapabil să simtă vreo senzaţie în cea mai mare parte a trupului. Dick Griffin*, relatând această poveste, descrie abisul deprimării, temerii şi autocompătimirii care l-a cuprins pe acest bărbat altădată viguros. Dar dl McWethy a găsit în el curajul şi hotărârea de a întreprinde lungul urcuş de la deznădejde la victorie. Dl Griffin arată că pe 29 octombrie 1971, la numai treizeci si cinci de săptămâni şi cinci zile de la accident, John McWethy s-a întors la lucru ca director pentru Vestul Mijlociu al Wall Street Journal. Pentru casa de asigurări, este considerat invalid total, dar îşi poartă singur greutatea în importanta sa slujbă.

Există mereu negativisti gata să facă excepţie de la o filozofie atât de pozitivă ca „spune pot si vei putea". Scot mereu în evidenţă ceea ce nu pot face oamenii: nu pot avea o şansă în viată; nu pot scăpa de sărăcie; nu îşi pot reveni în urma invalidităţii fizice. Din păcate, unii îi ascultă pe aceşti pesimişti şi îşi fac din „nu pot" un punct de vedere. Dar cum trebuie să-i deruteze un John McWethy al acestei lumi, care a depăşit cele mai înfiorătoare condiţii, ştiind că va putea dacă va fi convins de acest lucru!

---

* Editor financiar şi de afaceri la Chicago Daily News, a scris acest articol în The National Observer (30 iunie 1973), reluat după Journal of American Insurance.

Acum urcă munţii spirituali

Să luăm o altă criză, cea a prietenului meu Ben B. Franklin din Topeka, Kansas. Includ aici această poveste cu scopul de a ilustra puterea conceptului „spune pot şi vei putea" , îndeosebi atunci când este condiţionat spiritual, Ben spune:

Aveam 18 ani când muntele s-a întors împotriva mea. Până atunci, fusesem stăpânul lui, pentru că alpinismul era marea mea pasiune. Petreceam fiecare vară pe munte şi fiecare iarnă visând la vara viitoare, când aveam să fac din nou ascensiuni.

Dar pe 14 aprilie 1963 am căzut. Escaladam un versant perpendicular, împreună cu doi colegi, studenţi în primul an la Universitatea Colorado, când frânghia mi s-a frecat de un colţ ieşit în afară. S-a destrămat şi eu am căzut pe spate, prăbuşindu-mă în adâncul canionului de la o înălţime echivalentă cu aceea a unui bloc de 7 etaje.

Prima mea senzaţie a fost că pluteam într-un fel de lână neagră, în toată durerea, nu puteam gândi decât atât*: „Ce s-a întâmplat cu frânghia? Ce s-a întâmplat cu frânghia?" Glasurile însoţitorilor mei, care coborâseră în grabă, ajungeau la mine estompate.

Începuse m să delirez când a sosit echipa de salvare. Am fost aşezat pe targă şi dus la o ambulanţă care a urlat pe parcursul celor 30 de mile până la Denver.

C hirurgii mi-au refăcut pelvisul sfărâmat şi au muncit ore întregi la coloana vertebrală, ruptă în patru locuri. Au urmat multe zile de tratament intensiv. Apoi, pe măsură ce durerea mi se potolea şi deveneam mai raţional, a început agonia spiritului.

Cearceaful cu care eram învelit nu se mişca. Puteam, să îmi mişc degetele şi încheieturile mâinilor; dar cu o groază crescândă am aflat că trupul îmi era mort de la piept în jos. Să-mi pierd picioarele care mă urcaseră pe munţi? Nu!

M-a cuprins furia. Erau picioarele mele; trebuiau să se mişte la comanda mea. Am încercat, brutal, să găsesc un muşchi pe care să-l contract, un nerv cu care să sparg nemişcarea mortală de sub cearşaf. Am răsucit fiecare fibră emoţională din mine pentru a-mi face picioarele să se mişte. Nimic.

M-am străduit să sper. Zilele treceau, iar picioarele au început să mi se usuce. Am început să mă rog — să mă rog cu disperare, în această criză de deznădejde profundă m-am lăsat în mâinile lui Dumnezeu. Noaptea, singur în cameră, I-am spus: „Ştii că vreau să merg din nou. Dar nu pot. Nu mi-a mai rămas nimic, Doamne. M-am străduit din răsputeri, ca până la urmă să descopăr doar că voinţa mea nu înseamnă nimic. Dacă voinţa mea nu a folosit, facă-se atunci precum e voinţa Ta."

Am căzut într-un somn adânc, odihnitor. Pentru prima dată de la întâmplarea cu muntele, am simţit seninătatea viselor liniştite. Erau atât de frumoase; sentimentul de neajutorare îmi dispăruse. Cu acea rugăciune, prin care mă lăsasem complet în voia Domnului, îmi acceptasem accidentul. Făcând aceasta, îmi abandonasem voinţa, dându-I-o Lui, şi nu mai trebuia să mai lupt. A doua zi dimineaţa mi-am mişcat degetele unui picior. Chiar se mişcaseră? Sau era doar o amăgire? Am privit fascinat acel punct al cearşafului, temându-mă să încerc din nou. Apoi, cu multă prudenţă, am încercat.

Cearşaful s-a mişcat din nou. Am explodat într-o bucurie extatică, râzând şi ţipând, în cameră a năvălit o soră cu un chip îmbujorat. Am încercat să o sărut; a fugit. I-am înălţat o rugăciune lui Dumnezeu în timp ce lacrimile de recunoştinţă îmi şiroiau pe faţă.

Au trecut ani de la noaptea aceea, dar fericirea mea continuă. Sunt încă parţial paralizat. Dar după numai un an în scaunul cu rotile, am progresat în cârje cu sprijinitori pentru picioare. Am absolvit colegiul şi lucrez acum cu tatăl meu, conferenţiar, şi călătoresc în jurul lumii în cârje.

Şi sunt recunoscător pentru fiecare pas pe care-l fac. Sunt recunoscător chiar şi muntelui. Pentru că datorită accidentului am descoperit bucurii mai profunde decât alpinismul. Sunt fericit că aveam doar 18 ani când s-a întâmplat.

---

* Din revista Guideposts, ianuarie 1972.

Descotorositi-vă de „imposibil”

Cât despre conceptul de „imposibil", îmi amintesc de curioasa procedură a unui binecunoscut scriitor de cărţi inspiratoare,. pe nume Napoleon Hill. În tinereţe, avusese ambiţia să fie scriitor. Pentru a-şi realiza acest obiectiv, ştia că trebuia să devină expert în folosirea cuvintelor. Cuvintele aveau să fie „marfa" lui, dar fiind băiat sărac, cu o educaţie incompletă, „prietenii amabili" l-au asigurat că ambiţia lui era imposibilă.

Tânărul Hill a făcut economii şi a cumpărat cel mai bun, mai cuprinzător şi mai frumos dicţionar pe care l-a putut găsi. Toate cuvintele de care urma să aibă vreodată nevoie se aflau acolo şi el era hotărât să le stăpânească. Dar atunci a făcut un lucru ciudat. A căutat cuvântul „imposibil" şi, cu nişte foarfece fine, l-a decupat din dicţionar şi l-a aruncat. Acum deţinea o carte de cuvinte lipsită de acel concept negativ, imposibil. De atunci încolo, şi-a construit întreaga carieră pe premisa că nimic nu este imposibil pentru cel care vrea să se perfecţioneze şi să se depăşească pe sine.

Nu vă sugerez să îndepărtaţi cuvântul „imposibil" din dicţionarul dumneavoastră. Dar sigur vă recomand să vi-l îndepărtaţi din minte. Eliminati-l din conversaţie, alungaţi-l din gânduri, ştergeţi-l din atitudinea dumneavoastră. Descotorosiţi-vă de el — terminaţi cu el. Nu-i mai găsiţi justificări. Invocându-l, nu faceţi decât să încercaţi să vă scuzaţi. Lăsaţi acest cuvânt şi concept să dispară pentru totdeauna şi înlocuiţi-l cu cuvântul luminos, strălucitor — „posibil", care înseamnă: spune pot si vei putea.

Amintiţi-vă aceste cuvinte magnifice: „Dacă aţi avea credinţă cât un grăunte de muştar... nimic nu v-ar fi cu neputinţă" (*Matei* 17, 20.) Scrieţi-le pe un cartonaş şi purtaţi-le în portmoneu. Şi, mai bine, întipăriţi-vi-le adânc în conştiinţă. Trăiţi călăuziţi de ele. Trăiţi cu ele şi, într-un sens profund, veţi fi marcat de ele. Veţi realiza fapte remarcabile, care vor deveni posibile pentru dumneavoastră.

Pentru a ajunge la rezultate bune, instituiţi un dispreţ sănătos pentru cuvântul „imposibil". Examinaţi-l fără milă, în mod ştiinţific. Când ceva este considerat imposibil, aceasta înseamnă de fapt ignoranţa legată de fapte. Este transmiterea unei erori. In urma unui studiu obiectiv şi minuţios, declaraţia „este imposibil" se dovedeşte lipsită de substanţă, îmi amintesc că în anii tinereţii mele, culmea imposibilului era exprimată printr-un proverb: „Poţi să te-nalţi oricât, dar n-o să ajungi pe Lună."

Podul „imposibil"

Povestea despre construirea unui mare pod peste Strâmtoarea Mackinac este una* care merită un loc în literatura ce descrie cum se face ceea ce nu se poate face, gândind că se poate şi distrugând ştiinţific mitul imposibilului.

Construirea podului fusese blocată timp de mai bine de o jumătate de secol din cauză că atâţia oameni erau siguri că „este imposibil", încă din 1880, oamenii de afaceri din Michigan constataseră necesitatea unui pod peste strâmtoare. Existau deja linii de cale ferată în est, prin Peninsula Superioară Michigan către St. Ignace, de pe ţărmul nordic al strâmtorii şi în nord, de la Detroit la Mackinaw City, de pe ţărmul sudic. Existau, de asemenea, feriboturi care transportau pasageri şi mărfuri pe cele cinci mile de apă care separau cele două linii de cale ferată. Iarna însă, când apa din strâmtoare îngheţa, nimic nu se mai mişca şi situaţia era o piedică în calea dezvoltării economice a Peninsulei Superioare.

Diferite grupuri tot susţineau ideea construirii unui pod, dar erau întâmpinate iar şi iar cu răspunsul: „Este imposibil." Era imposibil, spuneau atotştiutorii, deoarece nu aveai cum să construieşti vreodată un pod care să reziste vânturilor foarte puternice care urlă prin strâmtoare. Era imposibil, spuneau alţii, fiindcă presiunea extraordinară exercitată de gheaţă, iarna, avea să fisureze şi să distrugă stâlpii şi fundaţiile. Era imposibil, afirmau alţii, fiindcă se dovedise că fundul strâmtorii era compus din şisturi argiloase, prea slabe pentru a susţine greutatea fundaţiilor unui pod, şisturi care se extind prea mult până la roca de bază.

Decenii de-a rândul, aceste obiecţii au împiedicat orice progres al ideii. Apoi, la scurt timp după terminarea celui de-al doilea război mondial, senatorul Prentiss M. Brown a cerut o investigare ştiinţifică a presupuselor obstacole.

---

* The Story ofthe Mackinac Bridge (Povestea podului Mackinac), de Walîer L. Cisler, publicată de Newcomen Society.

Cercetarea a dezvăluit faptul că viteza maximă a vântului înregistrată vreodată în zonă fusese de o sută zece kilometri pe oră în timpul unei furtuni ce avusese loc în noiembrie 1940. Specialiştii în inginerie civilă au afirmat ca nu exista nici un motiv pentru care un viitor pod să nu poată fi proiectat astfel încât să reziste la o viteză de două ori şi jumătate mai mare a vântului.

Inginerii au întocmit, de asemenea, specificaţii pentru stâlpi si pentru fundaţii capabile să suporte o presiune a gheţii mai mare de cinci ori decât presiunea maximă înregistrată vreodată pe Pământ!

Testele exhaustive au demonstrat că roca de sub strâmtoare putea susţine o sarcină de peste şase sute şaizeci de tone pe metru pătrat. Calculele au indicat că fundaţiile puteau fi proiectate astfel încât să susţină orice presiune a încărcăturii mai mică de o sută şaizeci de tone pe metru pătrat.

După ce aceste descoperiri au îndepărtat vechiul negativism, s-au adoptat planuri pentru construirea podului — atât de mult timp declarat „imposibil". Dar tocmai când construcţia era pe punctul de a începe, un pod din Tacoma, Washington, s-a prăbuşit subit din cauza forţei vântului din defileul de sub el, care acţionase asupra părţii inferioare a podului. Dacă avea să se manifeste acelaşi gen de presiune în Strâmtoarea Mackinac?

Obiecţia a primit un răspuns foarte prompt. Inginerii au luat, pur şi simplu, catastrofa de la Tacoma ca pe o lecţie despre importanţa instalării de zăbrele pe pod, pentru a nu lăsa să se acumuleze forţa vântului ascendent.

Aşa că, în cele din urmă, podul mult visat peste Strâmto area Mackinac — cel care era imposibil — a devenit realitate , lung de opt kilometri şi ridicat la 168 de metri deasupra apei.

Inginerul proiectant a declarat: „Cu suficientă voinţă, cu suficientă inteligenţă şi suficientă încredere, aproape orice se poate face." Câte dreptate are! După cum spunea odată Harry Emerson Fosdick: „Lumea se mişcă astăzi atât de rapid, încât cel care spune că un lucru nu se poate face este întrerupt, în general, de cel care s-a apucat deja să-l facă."

Dacă vă confruntaţi cu o problemă si sunteţi hărţuit de conceptul imposibilităţii, procedaţi la un studiu faptic, obiectiv al factorilor aşa-zis imposibili din acea situaţie. Verdictul „imposibil" derivă, de obicei, dintr-o reacţie emoţională la problemă şi poate fi adesea schimbat prin înlocuirea lui cu o examinare lucidă, neemoţională, intelectuală a elementelor implicate, aşa cum s-a întâmplat în cazul podului.

Nu se poate niciodată sublinia suficient cum cedează miturile în faţa faptelor. „Este imposibil" reprezintă un mit! „Se poate face şi poţi s-o faci" este un fapt. Aşa că luaţi-vă după fapte. Ignoraţi miturile. Reafirmaţi ideea că prin aplicarea gândirii creatoare puteţi elimina imposibilul.

Marele fapt este că printr-o gândire corectă, cu credinţă si cu curaj, aşa-zisul imposibil poate fi făcut posibil. Iar genul de individ care realizează asta este cel ce nu se va mulţumi nicicând cu eşecul; care neîncetat se luptă, munceşte si, mai presus de orice, nu încetează niciodată să creadă în Dumnezeu, în viaţă si în el însuşi.

Cancerul nu l-a putut opri

Ziarele au scris despre un bărbat care ajunsese contraamiral. Ca ofiţer inferior de marină, fusese disponibilizat din serviciu pentru că avea cancer. A supravieţuit la patru accese grave ale bolii. La un moment dat, a fost informat că mai avea de trăit numai două săptămâni. Dar tratamentele, plus credinţa lui nezdruncinată, au dat roade şi evoluţia cancerului a fost oprită.

Acest om muncise toată viaţa ca să fie ofiţer naval, dar cu menţiunea de cancer în fişa medicală, reglementările navale îi interziceau repunerea în drepturi. I s-a spus că „nu avea nici o şansă", dar a continuat să lupte. A aflat în cele din urmă că, printr-o Decizie a Congresului, ar fi putut reveni în Marină. Aşa că s-a hotărât să o obţină. Iar preşedintele Truman a dat un decret prin care îl readucea în Marină.

Acest bărbat, Irwin W. Rosenberg, a devenit contraamiral al Flotei a Şaptea a Statelor Unite. Amiralul Rosenberg nu s-a dat niciodată bătut. A avut un țel și a refuzat să creadă că îi era imposibil să-l atingă. Ceea ce dovedește că o ființă umană poate face posibile imposibilitățile vieții. Cu ajutorul lui Dumnezeu și prin propria atitudine, imposibilul poate deveni posibil.

Principiul imaginării rezultatelor, al discreditării imposibilului este practicat nu numai de constructorii de poduri și de amirali, dar și de persoane care sunt soții și mame, cum ar fi de pildă semnatara scrisorii de mai jos, care descrie o profundă experiență umană caracterizată prin credință pozitivă (imginație creatoare).

Incapacitatea de a avea copii

> După trei ani de căsnicie în care nu am reușit de loc să rămân însărcinată, am început dă mă întreb: „De ce?" Așa m-am dus la 5 doctori și fiecare mi-a spus aceiași poveste. Dar de astă dată, eram disperată, pentru că îmi doream foarte mult un copil. Soțul meu îmi spunea că nu contează, dar pentru mine conta. Toți doctorii mi-au spus că, pe lângă un uter infantil, aveam și un tip rar de sânge (grupa A), RH negativ și că femeile cu această grupă de sânge nu pot avea copii (probabil așa se credea atunci n.m.). După ultima vizită i-am spus doctorului: „Există Cineva mai mare decât dumneavoastră." M-am dus acasă și am scos fotografia unei fetițe frumoase cu păr cârlionțat. Era o reclamă la produse pentru copii. De atunci, am început să privesc fotografia și să mă rog lui Dumnezeu că dacă așa-l este voia, să mă lase să rămân însărcinată înainte de o operație importantă, pentru că eram programată în luna mai. Ultima vizită la medic fusese la sfârșitul lui februarie. Nu a trecut mult și am știut că Dumnezeu răspundea rugii mele.
>
> Așa că am așteptat până la sfârșitul lui mai și m-am dus din nou la medic. Apoi le-am spus lui și soției lui, care îl asista: „Sunt însărcinată." Au râs. Apoi am cerut să fiu examinată. Văzând că nu glumesc, doctorul m-a supus examenului. S-au uitat unul la altul, nevenindu-le să creadă. Le-am spus: „Am consultat Doctorul acela de care v-am vorbit." Trecusem deja de luna a doua și doctorul mi-a spus că nu pot duce sarcina nici trei luni. Am dus-o. Apoi mi-a zis: „Nu poți s-o duci mai mult de 7 luni." Am dus-o. De atunci, nu mai am nici o îndoială că Dumnezeu răspunde rugăciunilor. Fiica mea este acum măritată și are doi fii și nici ea, nici băieții nu au tipul meu de sânge, ci pe al tatălui ei.

Unii oameni se dau prea repede bătuți. Alții nu se lasă ușor, dar necazurile și nereușita îi uzează și, în cele din urmă, obosesc, își pierd speranța și renunță la luptă. Cel ce are credință profundă și curaj iese însă învingător și nu învins, din bătăliile grele ale vieții.

E firesc să aveți temeri

Celebrul cântăreț Maurice Chevalier a părăsit această lume cu ceva vreme în urmă. Dar a lăsat în urmă acestă amintire a unei ființe umane curajoase și invincibile. Multe decenii, acest om uimitor a delectat publicul de pretutindeni cu distinsa lui pălărie de pai, cu vocea melancolică și zâmbetul său bizar. Era bulevardierul elegant, francezul numărul unu pentru americani. Nimeni nu mai era ca el.

De ce l-a admirat atâta lume? Farmecul, talentul, entuziasmul, vitalitatea lui să fi fost motivul? Poate, dar eu l-am admirat pentru că era foarte uman; nu avea nimic fals în el. Și i-am admirat curajul. Avea din belșug și i-a fost de folos.

Curajul poate însemna multe lucruri, dar secretul curajului constă, pur și simplu, în a-ți recunoaște eșecurile. Iar apoi, cu ajutorul lui Dumnezeu, să mergi înainte și să-ți faci treaba, în pofida acestui lucru.

Într-o noapte din timpul strălucitei sale cariere, Maurice Chevalier s-a simțit, deodată, extrem de ametit. Trebuia să intre pe scenă. Parcă îi luase foc creierul. Auzea replicile ca prin ceață. A încercat cu disperare să-și revină, dar în mintea lui domnea haosul. Se simțea complet pierdut. Colegii actori încercau să-l acopere, dar lipsea degajarea elegantă care îi era caracteristică lui Maurice Chevalier. Ezita, se poticnea. Pentru prima dată în viața sa profesională, acest mare artist simțea gustul eșecului.

I s-a impus să se odihnească și s-a dus în sudul Franței, unde a fost îngrijit de doctorul Robert Dubois. „Sunt un om terminat", i-a spus doctorului. „Mi-e teamă de ratare. Nu mai am nici un viitor." A fost sfătuit să facă plimbări lungi, pentru a-și reface sistemul nervos. Dar tumultul interior nu-l părăsea, îi era foarte teamă, își pierduse toată încrederea.

După o vreme, când dr. Dubois a considerat că actorul era pregătit pentru aceasta, i-a sugerat lui Chevalier să dea un spectacol în faţa unui grup mic, într-o sală sătească. „Dar", a spus Maurice, „gândul ăsta mă îngrozeşte. Ce garanţie am că mintea nu mi se va goli iar, că nu îmi va reveni ameţeala?"

„Nu ai nici o garanţie", a replicat doctorul, „dar nu trebuie să te temi de eşec. Îţi este teamă să păşeşti din nou pe scenă, aşa că îţi spui că eşti terminat. Dar teama nu este niciodată un motiv pentru renunţare; este doar o scuză. Când un om curajos simte teama, o recunoaşte şi merge înainte în ciuda ei. Nu te teme să-ţi fie teamă. Du-te si joacă chiar şi aşa."

Maurice a suferit agonia nerostită a fricii dinaintea apariţiei pe scena acelui orăşel din provincie, dar a mers înainte şi a jucat foarte bine. L-a cuprins bucuria. „Ştiam că nu îmi învinsesem definitiv teama. Dar o recunoscusem şi mersesem înainte în pofida ei. Schema funcţiona!"

După acel spectacol ţinut într-un orăşel francez cu şaizeci de ani în urmă, Maurice Chevalier a jucat în săli imense, pline de spectatori de pretutindeni. „Au existat multe momente de teamă", spunea artistul. „Bunul doctor a avut dreptate; nu ai nici o garanţie. Dar faptul că mi-a fost teamă nu m-a făcut niciodată să îmi doresc să renunţ."

Şi Maurice a adăugat: „Am învăţat aceasta din proprie experienţă. Dacă aşteptţi momentul perfect, când totul este sigur şi nu există nici un risc, s- ar putea să aşteptţi degeaba. Şi atunci munţii nu vor fi escaladaţi, cursele nu vor fi câştiga e şi fericirea de durată nu va fi atinsă."

Iar Mauric e Chevalier a fost fericit. Nu a renunţat niciodată la viaţă. A dansat şi a cântat aşa cum doar el ştia, pentru inimile milioanelor de oameni care îl iubeau şi îl respectau. Iar amintirea lui va dăinui, fiindcă a fost un om care a câştigat lupta cu el însuşi. Nu s-a consolat cu eşecul. Şi motivul pentru care nu a acceptat înfrângerea a fost că a învăţat marea lecţie conţinută în toate problemele omeneşti: spune pot şi vei putea.

Credinţa este invincibilă

Când Dumnezeu Atotputernic a creat fiinţa omenească, a pus în firea ei o notă de măreţie. Omul este un amestec, asta-i sigur. Dar oricât ar fi de slab, de derutat, de învins , există în plus acest element: ceva din el îi dă dreptul de a se numi copilul Domnului. Oricâte greutăţi şi necazuri ar avea de întâmpinat, tot are resursele necesare pentru a le învinge cu demnitate şi putere.

Acest fapt a fost exprimat destul de bine, cred, de un taximetrist care m-a dus într-o după-amiază de la aeroportul Kennedy în oraş. Mi-a plăcut de la început acest taximetrist. M-a întâmpinat cu un zâmbet larg. Pe drum, am stat la taclale. Oprindu-se la un semafor, m-a privit si m-a întrebat: „Cum vă numiţi?" Când i-am răspuns, mi-a zis: „Mi-am închipuit. Vă ascult la radio. Mi s-a părut că vă recunosc vocea."

Apoi a continuat: „Mă bucur să vă cunosc. Ce ciudat, să vă urcaţi în taxiul meu tocmai acum." Cuvintele îi ieşeau greu, cu efort. „Vedeţi, mi-a murit soţia. Ieri am înmormantat-o. Am fost căsătorit cu ea aproape treizeci de ani. N-aţi văzut vreodată o femeie mai dulce. A fost un înger. Nu avea decât bunătate în ea. Iubea pe toată lumea şi toată lumea o iubea. A fost atât de bună cu mine în toţi aceşti ani... Nu-mi pot imagina cum voi trăi fără ea."

Pe cât de blând am putut, i-am spus: „Nu cred că vei fi cu adevărat fără ea. Ea se va gândi mereu la tine. Iţi va fi alături, în spirit. Te vei simţi îmbărbătat de dragostea ei."

„ Mulţumesc. Mulţumesc mult", mi-a spus emoţi onat. „A fost aşa de minunată. Aş fi vrut s-o fi cunoscut şi dumneavoastră."

A rămas tăcut o clipă, apoi a vorbit din nou. „Viaţa e plină de necazuri, nu-i aşa? Am cinci copii. Patru dintre ei sunt tare buni, dar unul este cu siguranţă o problemă. S-a apucat de droguri şi s-a înhăitat cu nişte ţipi de proastă calitate. E plin de ură si de răutate. Sunt foarte îngrijorat din pricina lui. Nu ştiu ce să mă fac cu el. I-a frânt inima bietei lui mame. Acum trebuie să fiu si mamă şi tată pentru puştiul ăsta."

Am dat să-l compătimesc, dar m-a întrerupt: „Ştiu ce o să-rni spuneţi." Şi m-a asigurat: „Cu ajutorul lui Dumnezeu, o să mă descurc. Nu vă faceţi griji pentru mine. O să fie bine."

Apoi a făcut o declaraţie colosală, plină de adevăr. A spus: „Poţi fi mai presus de orice ţi se poate întâmpla." Ce fapt extraordinar!

Acest om avea o personalitate puternică şi ştia că dacă ai credinţă, nimic nu te poate învinge- Şi se baza pe aceasta. Chiar şi îndurerat, cum era, pentru pierderea ireparabilă pe care o suferise si neliniştit pentru fiul care o apucase pe căi greşite, era capabil să spună: „Poţi fi mai presus de orice ţi se poate întâmpla." Există pe lume câteva fiinţe umane cu adevărat mari, şi omul acesta se numără printre ele. Noi toţi avem, din fire, calitatea invincibilităţii. Spune pot şi vei putea. Şi acum, să recapitulăm ce am spus în acest capitol.

1. *Spune pot si vei putea. După cum gândiţi, aşa va fi. Atunci, gândiţi că puteţi si chiar veţi putea.*
2. *Ţineţi minte afirmaţia dinamică facuta de Thomas A. Edison: „Daca am face toate lucrurile de care suntem capabili, am fi chiar noi uimiţi de noi înşine."*
3. *După cum spunea Rudyard Kipling: „Avem patruzeci de milioane de motive pentru un eşec, dar nici măcar o singură scuză."*
4. *Chiar dacă nu aveţi un tigru în curte, sigur aveţi un vultur în minte.*
5. *Bucurați-vă că nu vi s-a spus niciodată ce nu puteţi face. Iar dacă vi s-a spus, uitaţi.*
6. *Alungaţi cuvântul „imposibil" din procesele dumneavoastră de gândire.*
7. *„Lumea se mişcă astăzi atât de rapid, încât cel care spune că un lucru nu se poate face este întrerupt de cel care s-a apucat deja să-l facă."*
8. *Puteţi face imposibilul posibil.*
9. *Niciodată — niciodată — nu vă mulţumiţi cu înfrângerea.*
10. *Puteţi fi mai presus de orice vi se poate întâmpla.*

DE CE VA TEMEŢI?
IGNORATI-VĂ TEMERILE!

Există o sută unu de temeri secrete. Aşa afirmă „inventarul temerilor" făcut într-un spital. Temerile, ni se spune, se întind de la agorafobie (teama de spaţii deschise) la claustrofobie (teama de locuri închise) sau acrofobie (teama de înălţime). Şi, credeţi sau nu, mai sunt încă nouăzeci şi opt pe lista mai sus menţionată, învingerea fricii este extrem de importantă, dacă vrei să trăieşti bine si să fii fericit.

Dr. Charles Mayo, fondatorul reputatei clinici Mayo, a spus: „Îngrijorarea afectează circulaţia, glandele, întregul sistem nervos şi afectează profund inima." Robert Frost declara: „Îngrijorarea ucide mai mulţi oameni decât munca, deoarece sunt mai mulți cei care îşi fac griji decât cei care muncesc."

Eu nu sunt, desigur, nici psihiatru, nici psiholog, dar mă străduiesc de mulţi ani, nu fără un oarecare succes, să-i ajut pe oameni să se descotorosească de teama anormală. Si despre aceasta va trata prezentul capitol.

Se pune întrebarea: de ce anume vă temeţi? La care vine sugestia: uitaţi de asta! în acest scop, începeţi să vă alungaţi teama cu ajutorul credinţei. Fiindcă nu există forţă mai puternică pe această lume decât credinţa, atunci când este o credinţă profundă, o credinţă adevărată, bonafide. Cele mai uimitoare lucruri se pot petrece tocmai ca rezultat al ei. Credinţa nu este un paleativ; este tratamentul — unicul tratament sigur — al fricii.

Există două forţe masive care se luptă pentru a pune stăpânire asupra minţii: teama şi credinţa, iar credinţa este mai puternică, mult mai puternică. Cultivaţi gândul forţei supe- rioare a credinţei până ce ajungeţi să fiţi convinşi de asta, deoarece poate constitui nu numai diferenţa dintre succes şi eşec, ci chiar dintre viaţă şi moarte. Nu uitaţi niciodată că nu trebuie să vă lăsaţi la cheremul fricii. Puterea credinţei poate alunga frica. Experienţa multor persoane, hăituite altădată de nelinişte, demonstrează faptul că credinţa a fost cea care le-a eliminat, în sfârşit, teama din minte. Şi dumneavoastră puteţi fi victorios în faţa fricii, dacă învăţaţi să credeţi că puteţi si vă aplicaţi credinţa cu putere.

Când vă bazaţi total pe credinţă, uşurarea şi bucuria resimţite vor fi la fel de mari ca ale parasutistului care a spus: „Când am sărit prima oară din avion, totul se împotrivea în mine. Între moarte şi mine nu erau decât o bucată de frânghie şi un petic de mătase şi trebuie să recunosc că îmi era teamă. Dar când m-am convins pe pielea mea că peticul de mătase mă susţine, am avut cel mai minunat sentiment de exaltare din viaţa mea. Am avut senzaţia splendidă că nu îmi este teamă de nimic, şi eliberarea de frică m-a umplut de o încântare incredibilă. Nu îmi mai doream să ajung pe pământ; eram nemaipomenit de fericit."

Teama ne hăituieşte şi ne învinge, fiindcă şovăim să ne încredem în ceea ce ni se pare un lucru fragil, un petic de mătase numit credinţă. Dar asemenea parasutistului, când avem credinţă şi încredere, descoperim că acest factor mistic şi aparent nesubstanţial ne menţine, de fapt, la înălţime. Când veţi ajunge la această minunată înţelegere, veţi fi mai fericit decât aţi crezut vreodată că ar fi posibil, deoarece credinţa pune în mişcare puteri nebănuite.

Adrenlina credinţei

De exemplu, să vă povestec despre o tânără mamă care avea o teamă îngrozitoare de apă. Nu învăţase niciodată să înoate şi evitase apa pe cât îi stătuse în putinţă. Lucrul nu era însă uşor, pentru că familia locuia pe malul unui râu adânc şi rapid.

Dar s-o lăsăm chiar pe ea să-şi relateze povestea*:

> Este o zi însorită şi cei trei preşcolari ai mei se joacă în curtea din spate, unde îi pot urmări de la fereastra bucătăriei.

---

* Fought the River for my Child (M-am luptat cu râul pentru copilul meu) de Helen Miller, Guideposts, august 1961.

Marijane, 3 ani, intră în casă. „Mami, sunt plina de noroi." O ajut cu o singură mână să-şi schimbe rochia cafenie cu una de un portocaliu aprins. Datorită accidentului de luna tre- cută, am mâna dreaptă încă bandajată şi inutilizabilă.

Marijane iese din nou la joacă, în timp ce soţul meu mă sărută pe obraz, murmurând ceva despre „mă duc la magazin. Sunt înapoi în câteva minute." Sună soneria. A venit o prietenă. Stăm câteva minute de vorbă pe verandă şi apoi pleacă. Mă duc să văd de copii.

Benicia, 5 ani, şi Lee, 4 ani, sunt singuri în curte. „Unde este Marijane?", întreb.

„S-a dus să prindă o răţuşcă, mami." Benicia arată spre râu.

Râul!

Nu se vede nimic pe malul râului. Intr-o clipă, sunt lângă apă. Râul este umflat, gata să se reverse, şi are în centru un curent vijelios care goneşte către cascada aflată la mică dis- tanţă în aval. Oftez uşurată — nu-i acolo. Dar stai! Ce este pata colorată ce apare pe fundalul umbrelor îndepărtate de-a lungul malului? Din acea clipă, mintea mi s-a despărţit de trup. El nu mai are greutate, senzaţie, simţ al timpului sau al distanţei... doar o frică oarbă, iraţională, sufocantă.

Pata portocalie din râul periculos este copilul meu.

Trebuie să fac rost de ajutor. Alerg. Alerg. Strada este la o oarecare depărtare, dar mă trezesc acolo, mă uit, mă uit după cineva care să mă ajute. Strada e goală.

Fug înapoi, croindu-mi drum printre tufişuri, printre mărăcini. Mă arunc în apă. Îmi trece de cap şi este rece gheaţă. Nu pot să ating fundul! De ce nu am învăţat niciodată să înot? Inima trimite o rugăciune — „Doamne Dumnezeule, ajută-mă. Ajută-mă, Te rog!" întind mâna şi mă agăţ de nişte rădăcini rupte.

Curentul învolburat este ameninţător, dar acolo, între curent şi mal, este un ochi liniştit de apă şi în ochi este fetiţa mea — plutind. Este întinsă pe spate de parcă ar dormi şi braţele îi plutesc în lături. Are ochii închişi şi faţa purpurie. Doamne, ajută-mă! încă o secundă şi va ajunge într-un loc în care să o pot atinge.

Cu o mână mă ţin de rădăcini. Cu cealaltă, cea nefolositoare, mă întind s-o apuc. Nefolositoare? Nu acum! Acum nu mai simt nici o durere, nici o slăbiciune. Mâna mea o atinge pe Janie, o ridica deasupra suprafeţei apei.

Îşi salvează copilul

Dar cum s-o aduc la loc sigur? Malul este la peste jumătate de metru deasupra capului meu. Pare uşoară ca fulgul când o ridic şi o arunc pe mal. Aterizează cu un zgomot înăbuşit, de corp îmbibat cu apă şi, spre groaza mea, alunecă încet înapoi spre mâna mea. Arunc din nou trupul micuţ. Acelaşi zgomot care îţi frânge inima. Dar acum aud si un fel de gâfâit, un scâncet, şi nu mai alunecă înapoi. Apuc rădăcinile şi mă trag afară din apa. In timp ce o iau în braţe, scâncetul se transformă în geamăt. Este un sunet minunat.

Ca prin ceaţa, îmi ajung la urechi ecourile unor ţipete. Puţin timp mai târziu, dar care mi s-a părut o eternitate, îmi dau seama că ţipetele sunt ale mele. O femeie mi-o ia pe Janie.

Cei care dau primul ajutor sunt aici. Soseşte soţul meu, alb de frică. Să se fi întâmplat toate acestea în timpul care i-a fost necesar să meargă până la magazin şi înapoi? Apoi pleacă — Marijane este transportată la spital. Nu ştiu cum ajung acasă, dar silueta neclară a femeii este cu mine. O voce fără trup vorbeşte despre „şoc".., „baie fier- binte"... Un chip se conturează încet, în timp ce femeia încearcă să-mi scoată hainele ude.

De-abia acum îmi dau seama că sunt desculţă. Cu câtă bucurie îi ofer pârâului singurul său trofeu — pantofii mei. De-abia acum îmi dau seama că ard de durere şi văd dârele lungi, pline de sânge, lăsate de rădăcinile care mi-au sfâşiat carnea — aceleaşi rădăcini binecuvântate care au susţinut mâna salvatoare.

S-au întors. Soţul meu o duce pe Janie în braţe. Judecând după temperatura de 35,5°C a corpului ei, a spus doctorul, trebuie să fi stat în apa rece gheaţă timp de 30 de minute. Dar se va face bine. Cu blândeţe, este pusă în pat si învelită bine.

Îngenunchez lângă pat şi îmi privesc copilul. De ce nu m-am gândit înainte cât de minunat este să urmăreşti respiraţia unui copil? Mulţumesc, Doamne, mulţumesc.

Într-o criză teribilă, când viaţa fetiţei ei era în joc, această mamă a constatat că avea în ea o putere mai mare decât frica.

Atât de profundă a fost puterea, încât i-a dat o forţă enormă şi a fost capabilă să acţioneze cu un curaj incredibil.

Motivul pentru care teama ne învinge, ne trage înapoi, ne face să ne simţim neputincioşi este pur şi simplu faptul că mintea ne este condiţionată de teamă. Dar la apariţia unei crize, asemeni celei în care au fost implicate mama şi fetiţa ei, simţim o eliberare extraordinară a forţei până atunci ascunse, în consecinţă, putem face lucruri de care nici n-am fi visat că suntem capabili, pentru că aceste lucruri pur şi simplu trebuie făcute. Atunci aflăm că putem, deoarece mintea acceptă ideea eliberării unei puteri de care nu fuseserăm conştienţi. Este o explozie puternică de credinţă, care arde şi elimină complet teama.

Dacă mecanismul mental al omului reacţionează astfel în situaţii de criză, de ce nu poate fi antrenat să facă lucruri la fel de incredibile în absenţa elementului de criză, în circumstanţele de rutină ale existenţei cotidiene? Răspunsul este că, de fapt, lucrul este posibil — prin exerciţiu; practicând credinţa în locul fricii, până când reacţia credinţei devine obişnuită. Nu trebuie decât să ne schimbăm modul de gândire şi să fim convinşi că putem. Atunci vom face, într-adevăr, fapte uimitoare.

Metoda de bază prin care se poate ajunge la acel nivel de performanţă este înţelegerea acelui lucru confuz numit teamă — să o luăm drept ceea ce este, să-i rezistăm si să o confruntăm cu credinţa. De fapt, nimic nu vă poate face rău dacă aveţi suficientă credinţă.

Înţelegerea fericirii

Într-un interviu luat de Associated Press căpitanului Jeremiah A. Denton, Jr. din Marina Statelor Unite, faimos fost prizonier de război, este descrisă puterea uimitoare a credinţei în faţa torturii, a durerii, a fricii trăite într-o închisoare din Vietnamul de Nord.

Amintindu-mi de toate încercările la care am fost supus ca prizonier de război, cred că susţinerea spirituală obţinută prin rugăciunile celorlalţi şi ale mele a fost cel mai important factor în supravieţuirea mea.

Cred că mai toţi prizonierii simt la fel. Aproape toţi suntem acum împăcaţi cu noi înşine. Din ce am observat urmărindu-i pe ceilalţi, cred că principala lecţie de învăţat este că natura umană este capabilă de realizări remarcabile în condiţii critice.

S-a întâmplat în octombrie 1966, în timp ce eram torturat la Zoo (un lagăr pentru prizonierii de război), când m-am lăsat pur şi simplu în mâinile lui Dumnezeu şi niciodată în viaţa mea nu mi s-a răspuns mai spectaculos la o rugăciune.

Un ofiţer convingător, dar sinistru, făcuse presiuni asupra mea să încetez să-i incit pe ceilalţi. Până la urmă, a renunţat la vorba bună şi m-a supus la tortură timp de cinci zile. A fost foarte dureros. Voia să descriu în scris sistemul de comunicare între prizonierii din lagăr.

La sfârşitul celor cinci zile, am scris ceva inofensiv despre comunicare, ceva ce ştiam că nu era mai mult decât ceea ce ştiau deja. Speram să-mi accepte declaraţia, pentru că le satisfăcusem orgoliul — le dădusem ceva. Dar nu mi-au acceptat-o.

M-au dus înapoi în aceeaşi cameră de tortură pentru alte cinci zile, şi atunci l-am spus lui Dumnezeu că mă lăsam pur şi simplu în voia Lui. Ajunsesem la capăt.

Ştiam că dacă eram pus iarăşi să scriu, nu puteam să mai rezist, aşa că m-am lăsat în voia Lui.

Niciodată nu mi s-a răspuns la o rugăciune într- un chip mai spectaculos.

De cum am rostit ruga, am fost cuprins de linişte şi nu am mai simţit nici o durere. Chiar şi când mă băteau „măr", mă simţeam la fel de confortabil de parcă aş fi fost aşezat într-un fotoliu.

Învăţaţi să trăiţi cu această realitate puternică numită cre- dinţă, deoarece credinţa vă este un prieten, nu un duşman, aşa cum dovedeşte, fără putinţă de tăgadă, experienţa căpitanului Denton.

Hotărâţi să nu vă lăsaţi niciodată manipulat de temeri, înfruntati-le mental si negaţi-le puterea de a vă domina, chiar şi în vieţile mai puţin dramatice pe care le trăim cei mai mulţi dintre noi.

Faceţi lucrul de care vă temeţi

Am citit undeva amintiile intere sante ale unui bătrân despre viaţa lui din Vestul vremurilor de demult. Telegrafist într-o gară singur atică dintr-o zonă muntoasă, trebuia să lucreze de la şapte seara la şapte dimineaţa, în prima noapte de serviciu, a fost lăsat de un tren de marfă în staţia izolată şi a avut un sentiment de teamă. Se trezise deodată singur cuc în acel loc singuratic. După ce mărfarul a plecat hurducăind, şuierul pierzându-i-se în depărtare, a devenit conştient de liniştea înconjurătoare. Era numai linişte — o linişte adâncă, singuratică, şi care nu prevestea nimic bun. Apoi şi-a dat seama că se afla la multe mile de orice altă fiinţă omenească, şi acest lucru l-a umplut de nelinişte. Intrând în birou, a aprins toate luminile şi a încuiat uşa. A tras agitat storurile, baricadându-se înăuntrul staţiei pentru noapte, speriat de întunericul şi singurătatea care-l înconjurau.

In timpul nopţii, a auzit tot felul de zgomote în jurul staţiei. Era îngrozit, vedea în minte animale sălbatice şi poate bandiţi. De-abia aştepta să se facă ziuă si să vadă lumina dimineţii. „N-o să rezist mult în slujba asta", şi-a spus. Dar a rămas, deşi cu fiecare noapte ce trecea frica părea să-i crească.

În sfârşit, într-o dimineaţă, când i-a venit schimbul, a spus: „Uite ce-i, Bill, eu nu mai pot s-o duc în slujba asta. Trebuie să recunosc că întunericul mă sperie de moarte."

„Înţeleg", a spus Bill, „dar poate că necazul este că nu cunoşti cu adevă rat întunericul. Nu te- ai deranjat să te obişnuieşti cu el. Întunericul nu îţi este duşman. Mai rezistă o noapt şi de astă dată încearcă să cunoşti întunericul. Nu te mai încuia înăuntru ca un iepure speriat. Nu are de ce să- ţi fie frică."

Noaptea următoare, înspăimântat cum era, a lăsat uşa larg deschisă şi ferestrele la fel, cu storurile ridicate. Spre surprinderea lui, a fost răsplătit. A simţit mireasma şi aroma nopţii. In cele din urmă, s-a dus afară şi a privit bolta cerească plină de stele. Luna strălucea, aruncând licăriri argintii. Mai târziu, a afirmat că a fost una dintre cele mai grozave experienţe, învăţase să înfrunte noaptea şi să se împotrivească propriilor temeri, învăţând să cunoască întunericul, distrusese groaza pe care i-o trezea.

Problema stăpânirii temerilor este o prioritate de vârf. Thomas Carlyle, marele scriitor englez a spus: „Prima îndatorire a omului este de a-şi subjuga frica." Şi pentru realizarea acestui proces de subjugare un lucru este vital: acţiunea pozitivă, acţiunea directă. Teama trebuie înfruntată, aşa că înfruntaţi-o — treceţi la acţiune. Theodore Roosevelt utiliza această metodă de acţiune. O făcea bine, pentru că era un om cu o mare putere mentală. El a spus: „Mi-a fost de multe ori teamă, dar nu i-am cedat niciodată. M-am silit să acţionez ca si cum nu m-aş fi temut şi, treptat, frica mi-a dispărut."

Când vă temeţi de ceva, nu vă lăsaţi antrenat în închipuiri legate de acea temere; mai bine treceţi la o acţiune rapidă; atacaţi — loviţi cu putere. Cu cât veţi lovi mai tare, cu atât mai rapid şi mai sigur frica va ceda.

Într-un oraş din Vestul Mijlociu, am fost întâmpinat la aeroport de un director de vânzări, un tânăr dinamic, care m-a condus la hotel şi apoi la sala în care am vorbit celor aproximativ două mii de oameni angajaţi în vânzări.

Pe drum, am ajuns să vorbim despre el şi despre ascensiunea lui oarecum uimitoare în carieră. Cu câţiva ani în urmă, îşi începuse activitatea comercială la o firmă al cărei director de vânzări le indica agenţilor locurile în care să meargă. Acestea nu fuseseră cercetate anterior, conţineau doar clienţi potenţiali, care puteau fi sau nu interesaţi să cumpere. Tânărul şi-a creat lista cu o seară înainte şi şi-a planificat traseul pentru a doua zi.

Dar când s-a făcut dimineaţă, a găsit multe motive pentru a-şi amâna vizitele. Nu se simţea tocmai pregătit; poate că traseul la care se gândise nu era chiar cea mai bună cale de a ajunge la posibilii clienţi; nu era un moment foarte bun — se apropia perioada vacanţelor; şi tot aşa, scuză după scuză. Ziua următoare, scuzele au continuat; nu se simţea în formă; îl durea capul şi nu credea că va putea găsi abordarea optimă. „Am ajuns până acolo încât m-am întins pe pat şi m-am tânguit soţiei, spunându-i cât îmi era de rău", mi-a zis. „Că simţeam o răceală — poate o gripă."

„Apoi, într-un moment al adevărului pe care am încercat să-l evit şi l-am refuzat cu indignare, soţia mea a observat că, după părere a ei, îmi era pur şi simplu frică să fac acele vizite. De fapt a mers si mai departe, sugerând că o dezamăgisem, că eram doar un laş.

Ei bine, fireşte că asta m-a iritat nespus şi m-am înfuriat şi am spumegat, dar ea nu a fost impresionată; m-a întrebat doar când am de gând să mă comport ca un bărbat. Aprigă femeie, nevastă-mea!

A trebuit să recunosc faţă de mine însumi că acesta era adevărul, îmi era teamă să abordez clienţii potenţiali, să fac asa-numita «vânzare rece». Dar apoi mi-am zis: de ce aş fi nevoit eu, un om priceput şi bine educat, să fac pe comis-voiajorul? Eram făcut pentru un post de conducere, nu să umblu din uşă-n uşă. Orice nătâng poate face asta. Şi, a continuat, „mă credeţi sau nu, primisem de la o altă firmă o ofertă pentru o slujbă drăguţă si uşoară, de birou. Sigur ca salariul nu era grozav, dar era cel puţin o recunoaştere a demnităţii mele, şi aveam de gând s-o accept. Dar când i-am spus soţiei mele asta, mi-a aruncat o privire şi nu rni-a zis decât atât: «Nu ţi-a trecut frica, eh?»

Aşa că, în final, m- am hotărât să uit de teamă şi să mă duc să vând. Cu mare efort m-am urnit să fac acele vizite. Sigur, am primit refuzuri, o mulţime, dar apoi am început să fac câteva vânzări. Şi am început să simt fiorul succesului. Am ajuns chiar să-mi placă să mă confrunt cu un cumpărător greu de convins. Am învăţat că atunci când ţi-e teamă, cel mai bine este să faci lucrul de care te temi şi, după ce faci asta, destul de curând o să te lecuieşti de frică! "

Câtă dreptate are! Deci, de ce vă temeţi? Daţi uitării teama!

Se ştie că multe din temeri le manifestate în mod curent îşi au originea în experienţele din copilărie. Pentru a le trata eficient, în unele cazuri ar fi poate indicat să apelaţi la sfatul unui expert.

Cunoaşterea de sine vă ajută să va eliberaţi de teamă

Am întâlnit în avion un om care poate fi considerat reprezentativ pentru cei ce duc povara îngrozitoare a fricii. Dar acest om găsise un răspuns la această problemă serioasă.

Rareori am văzut un om atât de uşurat — s-ar putea spune chiar eliberat. De fapt, radia de bucurie. „Mi s-a întâmplat un lucru extraordinar", exulta. „l-am dat fricii, în sfârşit, un brânci. Mi-am depăşit vechea teamă de ce se va întâmpla. Şi este minunat, credeţi-mă!"

Stăteam unul lângă altul în avion şi era atât de entuziasmat, că de-abia şi-a putut spune povestea. Dar aşa fericit cum; era, omul nu era ciudat. Era un tip prezentabil, pe la treizeci şi ceva de ani, care, din câte se părea, suferise toată viaţa din cauza anxietăţii şi a fricii. Când avea un motiv, era exagerat de îngrijorat. Iar adeseori, fără nici un motiv aparent, era cuprins de sentimentul că avea să se întâmple ceva îngrozitor. In cele din urmă, s-a hotărât să ceară sfatul unui specialist în legătură cu starea sa. De-abia atunci a ajuns să-i înţeleagă originea.

Se pare că avusese o mamă exagerat de iubitoare şi de protectoare, ea însăşi victimă a anxietăţilor. Avea prostul obicei de a dramatiza la maximum orice posibilitate de îngrijorare. Oricare ar fi fost motivul acestui comportament, dorea să fie compătimită sau voia, fără să- şi dea seama, să domine orice altă problemă psihodinamică. Acest fapt a afectat serios sentimentul de siguranţă al fiului ei.

Făcea mereu aluzii vagi la tatăl băiatului, care se pare că era un escroc iresponsabil, ale cărui relaţii cu femeile nu erau nici pe departe cinstite. Băiatul nu ştia asta, pentru că lumea se ferea să vorbească în faţa lui, dar căpătase impresia stânjenitoare că era ceva în neregulă cu tatăl lui. Mama remarca adeseori, întunecată: „Tatăl tău n-o să ajungă bine. Aşteaptă si-o să vezi." Aşa că băiatul trăia cu teama că tatălui lui o să i se întâmple ceva, teamă care se adăuga propriei sale nesiguranţe.

Probabil ca rezultat al îngrijorării şi al tensiunii, mama s-a îmbolnăvit de inimă. Şi-a exagerat şi dramatizat această boală, spunându-le solemn copiilor: „Trebuie să fiţi pregătiţi, pentru că în orice moment mi se poate întâmpla ceva. Poate par sănătoasă, dar nu sunt, de fapt, într-o noapte, va veni doctorul şi veţi şti că s-a petrecut ceva grav. Sau dacă sunteţi plecaţi, să fiţi pregătiţi să primiţi un telefon prin care să aflaţi că v-a murit mama. Vă spun eu asta, ca să fiţi pregătiţi."

Aşa că peste ani, când băiatul a crescut si a devenit un agent de vânzări mereu pe drumuri, avea să stea întins în pat, numai pe jumătate adormit în camera lui de hotel, aşteptând în subconştient tragicul mesaj telefonic prin care să fie anunţat ca i-a murit mama.

Această anxietate si nesiguranţă permanentă şi-a pus în cele din urmă amprenta asupra vitalităţii lui fizice. Bănuind că el însuşi ar fi putut avea probleme cu inima, s-a dus la un doctor, care l-a sfătuit să apeleze la o consultanţă psihologică şi spirituală. Treptat, a început să-şi dea seama că temerile sale erau în esenţă nişte fantome, pe care complexul acut de anxietate şi autocompătimire al mamei i le sădise în minte. A fost ajutat să îşi dezvolte o credinţă dinamică. In cele din urmă, vechile temeri i-au dispărut din minte şi s-a simţit eliberat. Şi nu i-a fost greu să aprecieze uşurarea şi fericirea care au decurs de aici.

Anxietatea cronică izvorăşte adeseori din temeri contractate în copilărie prin puterea sugestiei. O altă cauză importantă o reprezintă un sentiment de vinovăţie în creştere. Consi- lierea îl poate face pe suferind să vadă legătura dintre temeri şi sentimentul de vinovăţie, motivându-l astfel să purceadă la o „curăţenie" morală.

S-a spus că autocunoaşterea este începutul înţelepciunii. Adeseori este si începutul unei vindecări. Dar pentru a tămădui teama, este nevoie de mai mult. Vechile temeri trebuie înlocuite cu ceva pozitiv — o credinţă puternică — altfel apar din nou sau lasă locul altora noi.

La acest punct, este importantă terapia spirituală, pentru că ea întăreşte credinţa. Acolo unde există o credinţă reală, teama tinde să slăbească, să-şi piardă din putere. Trebuie mereu subliniat că, în timp ce teama este puternică, foarte puternică, credinţa este mai puternică, mult mai puternică. lar credinţa poate alunga teama, în timp.

Cât de sănătoşi am fi din punct de vedere mental dacă am fi capabili să ne eliberăm, încă de la naştere, de orice formă de psihoză a fricii! Luăm frica de la cei din jur, care pentru nimic în lume nu ar voi să ne facă rău. Însă temerile subconstiente sunt proiectate asupra copiilor, care trebuie, prin urmare, să sufere şi să se lupte cu această maladie ciudată de care se pot elibera numai printr-o gândire corectă, asistenţă profesională şi prin dobândirea unei încrederi sănătoase.

Poate că ar trebui practicată pe o scară mai largă acea metodă de contracarare a dezvoltării fricii la copii folosită de un medic. Acesta ia în braţe copilul abia născut şi, în timp ce lucrează, vorbeşte: „Salut, micuţule, bine ai venit pe această lume. Ai venit într- o lume minunată, unde eşti dorit si toţi te iubesc. Nu-ți fie teamă micuțule. Dumnezeu va avea mereu grijă de tine. Să nu-ți fie teamă niciodată."

Dacă această procedură curioasă, dacă aceste cuvinte inteligente ajung în conștiința infantului este, desigur, o chestiune discutabilă. Dar dacă ar fi așa, cât de minunat ar decurge dezvoltarea convingerilor personale și a încrederii în sine; cât de grozav ar fi să nu simți niciodată efectul nefast al fricii.

Aveți încredere în dumneavoastră

Pot scrie cu simțire și cunoștință de cauză despre efectul dureros al fricii inoculate în primii ani de viață. Am fost întotdeauna impulsionat de o motivație puternică, dar și stingherit de îndoieli la fel de puternice. M-am simțit adesea străin de ceea ce făceam și am avut cel mai mare complex de inferioritate posibil sau nu, cel puțin așa mi s-a părut mie.

Îmi tot spuneam că nu sunt bun de nimic: că îmi lipsesc inteligența și verticalitatea. Eram timid, retras, stingher — și acest cuvânt demodat este extrem de sugestiv, însemnând temător și rușinos. Am descoperit că oamenii erau de acord cu impresia pe care o aveam despre mine.
Se ştie că, în general, eşti apreciat de ceilalţi la nivelul propriei imagini.

În seara dinaintea absolvirii colegiului, am avut o masă de adio la casa frăției noastre, la care a participat, ca invitat de onoare, președintele colegiului. Dr. John W. Hoffman, decanul facultății. Dr. John W. Hoffmann era un bărbat adevărat. Fusese un star al fotbalului. Avea o personalitate atrăgătoare, adăpostită de un fizic puternic. Avea o cunoaştere a oamenilor şi le citea imediat punctele tari, ca şi slăbiciunile. Şi pe lângă aceasta, în piept îi bătea o inimă dragoste.

Când s-a terminat cina, dr. Hoffman mi-a spus: „Hai să ne plimbăm puţin până la mine acasă, Norman, vreau să stau de vorbă cu tine." M-am simţit imediat asaltat de teamă. Era vreo problemă cu absolvirea? Nu, nu se putea, programele pentru ziua acordării diplomelor fuseseră tipărite si numele meu se afla pe lista absolvenţilor. Aveam note satisfăcătoare!

Plimbându-ne prin noaptea luminată de lună, mi-a vorbit despre viaţă şi despre ce poţi face din ea gândind corect, crezând corect şi acţionând corect. Când am ajuns în fata uşii lui, a zăbovit o clipă, apoi şi-a pus mâna pe umărul meu. „Norman", mi-a zis, „ştii ceva? Eu cred în tine. Ai capacitate, trebuie doar să înveţi să ţi-o eliberezi. Cred că poţi deveni orator." M-a privit lung un moment, „însă", a continuat, „trebuie să înveţi să crezi în tine, să nu-ţi fie teamă şi să nu te mai crezi inferior. Niciodată, niciodată să nu te temi de nimeni, şi de nimic, şi nici de tine însuţi." Mi-a dat un pumn prietenesc în piept. „Te iubesc, băiete, şi o să cred mereu în tine. Nu ai de ce să te temi. Aşa că las-o baltă si trăieşte — trăieşte cu adevărat."

Mergând mai târziu pe stradă, parcă pluteam. Acest om mare pe care îl idolatrizam credea în mine! Dintr-o dată, nu am mai fost temător sau timid. Din acea clipă, am simţit o superbă eliberare şi o la fel de superbă uşurare. Fireşte, am mai avut multe urcuşuri şi coborâşuri legate de problema fricii, dar datez începutul victoriei finale în acea noapte în care un om minunat l-a făcut pe un băiat temător să înceapă să creadă că ar putea face ceva cu viaţa lui.

De atunci, l-am iubit pe dr. Hoffman. Mulţi ani mai târziu am aflat că era pe moarte din cauza unui cancer la gât. M-am dus să îl văd la Pasadena, California. Vocea, odinioară de aur, care electriza mulţimile amuţise acum. Dar acelaşi vechi zâmbet minunat îi lumina încă faţa şi mâna lui mare a zdrobit-o pe a mea aşa cum făcea odinioară.

Nemaiputând vorbi, era silit să poarte o conversaţie în scris. Era tot încrezător, credea în „băieţii lui". „Cât de mult mă bucur să te văd", a scris. „Te-am urmărit cu mândrie." Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Iar el, observând, a întors discuţia către întâmplări din zilele de demult. Am râs şi poate am plâns puţin împreună, fiecare încercând să ascundă asta faţă de celălalt. A fost o experienţă profundă de prietenie, de neuitat, una dintre cele mai mari din viaţa mea.

În sfârşit, a venit timpul să plec. Luându-i mâna, i-am zis: „Dr. Hoffman, vă amintiţi de seara aceea de demult când mi-aţi vorbit atât de minunat în faţa casei dumneavoastră? N- am să uit cât voi trăi ce aţi spus şi cum aţi spus. Aţi declanşat un proces prin care m-am eliberat de temeri şi de îndoieli şi... vreau doar să ştiţi că vă iubesc şi vă voi iubi mereu."

Ştiam că îl vedeam pentru ultima oară pe acest pământ pe acest om care însemna atât de mult pentru mine. Mi-am pus mâna pe capul lui, doar ca să-l ating cu afecţiune. El m-a lovit uşor în piept, dar poate nu chiar atât de uşor. „Şi eu te iubesc, băiete. Te voi iubi mereu", a scris. „Şi am să cred în tine până la sfârşit. Du-te cu puterea lui Dumnezeu şi nu te teme niciodată." M-am oprit la uşă ca să mă uit înapoi. A ridicat mâna, si ultima mea amintire despre el a fost aceea a vechiului zâmbet, atât de binecunoscut.

Pentru a vă învinge teama, este important să nu aveţi nici un conflict mental, astfel încât să puteţi aborda orice situaţie cu naturaleţe. Luaţi-vă toate precauţiile cuvenite. Credeţi în Dumnezeu, în dumneavoastră înşivă şi în oameni. Apoi, vedeţi-vă de treabă firesc şi fără teamă.

De la o fereastră a etajului 21

Într-o zi, stăteam în camera rnea de la etajul 21 al unui hotel din Chicago. Fereastra dădea spre Michigan Avenue şi spre lac. Am auzit o bătaie la uşă. Am deschis şi am văzut un tânăr echipat cu o găleată, cârpe şi un dispozitiv de şters geamurile: „Vă deranjează dacă spăl geamurile?", m-a întrebat . „Nu, intră," am zis. în timp ce vorbeam, el s- a dus la fereastră şi, privind în direcţia mea, a deschis-o, s-a asigurat cu centura şi si-a trecut un picior afară.

„He i!" am strigat, „sunt douăzeci si două de etaje până la stradă."

„Şi ce dacă? Ştiu asta, dar n-am cum să spăl geamurile dinăuntru." „Ştiu, dar eşti cu un picior afară."

„Nu vă faceţi griji, mi-a spus. Mă pricep la asta." „Chiar îţi place treaba asta cu spălatul geamurilor?", l-am întrebat. „Sigur", mi-a răspuns. „Sunt deasupra tuturor tot timpul." „Dar cum poţi s-o faci fără să-ţi fie frică?" „Oh", a replicat, „e simplu, întâi, trebuie să-ţi prinzi cen- tura şi să te asiguri că e bine prinsă. Apoi, ai încredere în centură. Ştii că te va ţine bine. După care baţi în lemn, spui o rugăciune si te apuci de treabă."

Apoi a ieşit pe fereastră si s-a apucat de lucru, zâmbindu-mi prin geam. Fluiera o melodie veselă, într-o clipă, era înapoi înăuntru, apoi iar afară, în dreptul celuilalt geam, fluierând, fredonând, ba chiar şi cântând un fragment dintr-un cântec. „Pari fericit", am comentat. „De ce nu?", a replicat. „Nimic nu mă îngrijorează. Mă simt foarte bine." „Şi nu ţi-e niciodată teamă?" „Sigur că nu. De ce mi-ar fi? N-am nici un motiv." Acest tânăr, dotat în mod evident cu o minte normală, lipsită de teamă, m-a impresionat profund, ca fiind unul dintre acei numeroşi oameni grozavi pe care-i găseşti pretutindeni. Avea unul dintre cele mai valoroase bunuri pe care le poate poseda o fiinţă umană — o minte bună, sănătoasă, nederutată, normală, în care nu exista psihoza fricii.

M-a făcut să mă gândesc la un prieten care se lupta cu o boală. Acest om îşi ataca boala în aceeaşi manieră directă în care îşi trata afacerile. O avea — asta era situaţia — drept pentru care nu făcuse altceva decât să-şi includă tratamentul în agenda zilnică, îşi continua afacerile, nu arăta niciodată vreun freamăt si rămânea deasupra situaţiei. L-am întrebat odată: „Ţi-a fost teamă în timpul acestei experienţe?"

„Păi, să mă gândesc", mi-a răspuns. „Da, au fost două sau trei minute când mi-a fost frică. Asta când am avut temperatura de 39°C timp de două zile. Mi-a trecut prin minte că s-ar putea să nu rezist. Dar a fost doar un gând de moment. Apoi am început să aplic bunul-simţ şi atunci febra mi-a coborât. Tot bunul-simţ îmi spune că doctorii sunt, în acest caz, încrezători, că procedează aşa cum se cuvine şi eu le respect priceperea."

Apoi a adăugat: „Dacă n-ar fi ei, tot aş fi în mâini bune. Dumnezeu are mereu grijă de noi. Oricum, când mă urc într-un avion nu mi-e frică. Ştiu că echipamentul este bun. Ştiu că avionul a fost bine întreţinut şi că piloţii si inginerii îşi cunosc meseria. Nu stau acolo cu frică, îmi folosesc bunul-simţ. La fel cu existenţa fizică. Mă găsesc într-un univers ştiinţific. Şi aici, şi dincolo, voi avea parte de cea mai bună îngrijire. Şi atunci, de ce mi-aş pierde vremea cu temerile?"

Şi acest om de afaceri, şi spălătorul de geamuri au o filozofie sănătoasă, rod al unor minţi sănătoase, în mod sigur ar exclama surprinşi: „Ţi-e frică de ceva? Dă uitării acel lucru!"

Pentru a nu ne teme, pentru a evita frica anormală, este bine să subliniem următoarele:

1. *În minte acţionează două mari forţe: teama şi credinţa. Teama este foarte puternică, dar credinţa este şi mai puternică.*
2. *Puterea credinţei (încrederii) în minte, asemenea adrenalinei în trup, poate elibera forţe uimitoare m dumneavoastră în momente, de criză.*
3. *Amintiţi-vă ca deţineţi aceeaşi putere si în afara situaţiilor de criză; o puteţi folosi pentru a vă îndepărta, temerile.*
4. *Examînaţi-vă cu atenţie si cu sinceritate teama. Vedeţi-o aşa cum este, o fantomă, si rezistaţi-i cu fermitate. Practicaţi o puternică tehnică a acţiunii.*

5. *Când vă este frică, faceţi lucrurile de care vă este frică şi curând veţi scăpa de teamă.*
6. *Cunoaşterea de sine şi autoanalizarea vor învinge teama. Aceste lucruri pot necesita sfaturile unor specialişti. După ce vă veţi cunoaşte originea temerilor, le veţi putea stăpâni.*
7. *Dezvoltaţi-vă o credinţă puternică, sănătoasă. Teama va dispărea pe măsură ce credinţa se va consolida.*
8. *Întipăriţi-vă în memorie următoarea frază şi rostiţi-o din când în când: „Căile Tale, Doamne, arată-mi, şi cărările Tale mă învaţă" (Psalmul 34, 4).*

ASTEPTAŢI-VĂ LA MIRACOLE SI FACETI-LE POSIBILE

Vânzătorul desfăcea un pachet cu marfă din Anglia. Întotdeauna admira modul eficient în care englezii împachetează lucrurile: legarea meticuloasă, grija meticuloasă, ambalarea atentă.

Deasupra conţinutului era un cartonaş: „Asteaptă-te la un miracol." Asta era tot, nimic altceva. Tocmai voia să arunce biletul îa coş, când ceva l-a oprit. „Ce-o însemna asta: «Aşteaptă-te la un miracol»?", s-a gândit.

A pus cartonaşul pe tejghea. Dar mai târziu, când a aruncat ambalajele, l-a observat din nou. „Cum o fi ajuns în pachet?", s-a întrebat. „Cine l-a pus acolo? Să fie din greşeală? l-o fi căzut cuiva din buzunar? Sau poate că cineva încearcă să îmi transmită un mesaj? Dar de ce?"

A pus cartonaşul în buzunarul de la piept şi a uitat complet de el până seara, când, golindu-şi buzunarele, a dat iar de el. „Ia uită-te aici", i-a spus soţiei. „«Aşteaptă-te la un miracol.» Ce-o însemna asta?"

Soţia, la fel de nedumerită, a fost mai receptivă. „Poate că este tocmai ce ne trebuie. Problemele noastre par atât de copleşitoare. Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă am începe să ne aşteptăm la lucruri grozave, în loc să ne gândim la ce-i mai rău. Or fi miracolele posibile?"

Acea propoziţie: „Aşteaptă-te la un miracol" a început să se insinueze în gândurile lor. Asemeni celor mai mulţi oameni,, aveau probleme, una mare şi câteva mai mărunte. A doua zi dimineaţa, soţia a spus: „Ce-ar fi să luăm problema aceea măruntă care ne preocupă şi să ne aşteptăm la un miracol? Nu avem nimic de pierdut încercând chestia asta cu «Aşteaptă-te la un miracol»."

„Te gândeşti la un fel de vrajă?" „Nu ştiu la ce mă gândesc", a continuat ea. „Poate ne vor veni nişte idei noi. Poate există o soluţie. Oricum, ce zici? Haide să aşteptăm un miracol, să-l aşteptăm cu adevărat câteva zile si să vedem ce se întâmplă."

Şi ce s-a întâmplat? Ei bine, cei doi au făcut primul pas către rezolvarea micii probleme prin faptul că au crezut că poate fi rezolvată. Dar apoi au mers mai departe si au crezut că va fi rezolvată; într-adevăr, soluţia era chiar pe punctul să apară. Şi miracolele, micile miracole, au început să se întâmple. Au început să apară coincidenţe ciudate. Tot felul de experienţe au venit una după cealaltă — toate diferite. Ei înşişi s-au schimbat — au devenit mai optimişti, mai plini de speranţă. Drept rezultat, când micile probleme au început să dispară, problema cea mare părea mult mai puţin formidabilă.

„Cine ne-o fi trimis bileţelul acela, «Aşteaptă-te la un miracol»?", medita într-o zi vânzătorul. „Nu vom şti niciodată."

„Eu cred că ştiu", a spus încet soţia lui, „deşi Cel la Care mă gândesc nu îşi trimite de obicei mesajele tipărite şi puse într-un pachet."

Semnificativ este că atunci când cineva începe să se aştepte la un miracol, devine îndată atât de condiţionat în minte, încât chiar începe să determine miracolul să se pro- ducă. Intră pe lungimea de undă a miracolului. Aptitudinile sale înnăscute se concentrează într-un mod pozitiv, în minte i se eliberează forţe creatoare. Circuitul valorilor este verificat şi inversat. Viaţa curge acum nu dinspre, ci înspre el. Aşteptările negative care îndepărtează binele sunt înlocuite cu aşteptări pozitive care atrag binele.

Una dintre definiţiile din dicţionar ale cuvântului „miracol" este „un exemplu minunat sau neîntrecut al unei calităţi". Deşi cuvântul a fost folosit, desigur, adeseori pentru a desemna o întâmplare supranaturală, mai presus de orice putere naturală sau umană cunoscută, aceasta nu este singura lui conotaţie. El se refera şi la „puterea de a produce efecte minunate, remarcabile sau neobişnuite". Şi aceasta se bazează pe „un exemplu minunat sau neîntrecut al unei calităţi", pentru a cita iar din dicţionar.

Această calitate este cea cu care dorim să avem de-a face, acea calitate a minţii ce conferă capacitatea de a te minuna, aptitudinea de a crede că nimic nu este prea bun pentru a fi cu adevărat. Este capacitatea de a aştepta un miracol şi de a face posibilă înfăptuirea miracolelor, a lucrurilor minunate.

America, tărâmul miracolelor

De pildă, în timp ce scriu, văd de la fereastra camerei mele de hotel turnurile şi crenelurile Castelului Cenuşăresei înălţându-se spre cerul Floridei până hăt-departe, dincolo de lac. Şi aşa îmi vine în minte o poveste de demult; într-adevăr, povestea unei minuni. Este ţesută de romantismul Americii, tărâmul viselor şi al miracolelor devenite realitate.

Povestea începe cu multă vreme-n urmă, în Kansas City. Un tânăr cu chemare pentru desen mergea de la ziar la ziar încercând să-şi vândă benzile desenate. Dar fiecare editor îl informa rece, si poate cu puţină cruzime, că nu avea talent si îl sfătuia să se lase păgubaş. Dar el nu-şi putea uita visul, pentru că acesta pusese stăpânire pe el. Cum poţi da uitării o motivaţie puternică?

In sfârşit, un pastor l-a angajat pe tânăr pe o leafă de mizerie ca să deseneze afişe pentru evenimentele bisericii. Dar artistul în formare avea nevoie de un „studio" — altfel spus: un loc în care să doarmă şi să deseneze. Biserica avea un garaj vechi, plin de şoareci, si i s-a spus că putea sta acolo. Şi ce să vezi? Unul dintre acei şoricei a devenit celebru în toată lumea, o dată cu artistul. Milioane de oameni l-au cunoscut pe şoricel sub numele de Mickey Mouse; artistul era Walt Disney.

Oricine doreşte să realizeze lucruri mari ar trebui să reţină o înţeleaptă observaţie a lui Demostene. Acesta a spus: „Ocaziile mici sunt adesea începuturile unor înfăptuiri măreţe."

Acest tânăr a făcut să se întâmple miracole şi pe scară largă, pentru că povestea miracolului de odinioară a luat proporţii, dând naştere filmelor în urma cărora au luat fiinţă Disneyland din California si Disney World din Florida. Şi toate miracolele acestea s-au petrecut în America, ţara în care visurile pot deveni realitate, tărâmul pe care se înfăptuiesc miracole.

Desigur, pe vremea aceea, când nu avea un ban în buzunar si toată lumea îi dădea cu tifla, Walt Disney ar fi putut ajunge să deteste „orânduirea", să afirme supărat că era o ţară doar pentru bogaţi şi că sistemul trebuia distrus. Dar acest om nu s-a lăsat pradă sentimentelor negativiste şi nu a devenit un militant înverşunat. A continuat doar să creadă în el însuşi, să muncească, să viseze şi să transforme visurile în realitate, devenind, în final, cel mai mare creator de desene pentru copii din lume. A mişcat sufletul Americii, iar oamenii din ţara lui — ba chiar din toată lumea — l-au iubit.

Povestea miracolului american nu a murit. Dacă aţi ajuns să credeţi asta din cauza câtorva eşecuri sonore şi iritante, aminti-ţi-vă de Walt Disney, încrederea în Statele Unite ca tărâm al tuturor posibilităţilor vă va reveni! Şi veţi începe să vă aşteptaţi şi dumneavoastră la miracole şi să le faceţi să se întâmple pe baza legii realizării succesului, de felul aceleia practicate de Disney şi de alţii.

Legea dobândirii succesului

Ce este această lege? Mai întâi, înseamnă să aveţi un ţel; nu un ţel vag, confuz, ci un obiectiv clar conturat. Trebuie să ştiţi ce vreţi şi unde vreţi să ajungeţi, ce vreţi să fiţi. Şi să nu mai aveţi nici o îndoială în această privinţă. Următorul pas — şi este unul realmente practic — este să vă rugaţi pentru acest ţel, astfel încât să fiţi sigur că este un obiectiv corect; pentru că dacă nu este corect, este greşit, si niciodată ceva greşit nu s-a dovedit corect.

Păstraţi apoi acest ţel cu tenacitate în mintea conştientă până când, printr-un proces de osmoză intelectuală, vă va pătrunde în subconştient, iar când devine fixat ferm în subcon- ştient îl aveţi pentru că şi el vă are, cu totul — toate speranţele, toate gândurile, toate eforturi le dumnea voastră.

Sprijiniţi-vă apoi ţelul cu gânduri nu negative, ci pozitive. Gânditorul negativist emană forţe distructive, care pot avea un efect direct asupra lui. Emiţând gânduri negative, activează universul înconjurător într-un mod negativ. Există o lege a atracţiei. Simpatia atrage simpatie. Păsările de acelaşi fel se strâng în cârduri. Gândurile de acelaşi fel au o afinitate naturală. Gânditorul negativist tinde să-şi atragă rezultate negative.

Cel care gândeşte pozitiv, în schimb, prin eliminarea gândurilor negative, îşi activează într-un mod pozitiv universul înconjurător. Pe baza aceleiaşi legi a atracţiei, atrage către sine rezultate pozitive. Lucrează si tot lucrează. Gândeşte şi tot

gândeşte. Nu se lasă, nu cedează niciodată, îşi tratează în întregime efortul cu încredere pozitivă si acţiune. Rezultatul? El poate pentru că îşi spune că poate. Visurile lui devin realitate... îşi atinge ţelurile... se întâmplă miracole.

Ar fi bine să înţelegeţi acest mesaj, pentru că este ceva ce nu vă puteţi permite să pierdeţi: în America, ţelurile motivate şi miracolele pot deveni realitate. Lucru valabil şi pentru dumneavoastră, la fel ca pentru oricine altcineva. Aşa că atunci când vă descurajaţi şi va vine să aruncaţi prosopul în ring, amintiţi-vă de Walt Disney şi de Mickey Mouse. Asteptaţi-vă la un miracol!

Firește, când este folosită o asemenea ilustrare a principiului miracolelor, unii vor obiecta inevitabil: „Sigur, e grozav; dar cu mine cum rămâne? Eu nu sunt Walt Disney. Nu sunt vreun geniu, sunt doar un tip obişnuit. Doar n-o să crezi că am să aştept minuni şi am să fac să se întâmple miracole, nu-i aşa?" Răspunsul este: „Ba da." Fiindcă, vedeţi, dacă spuneţi „pot", veţi putea.

Miracolele pot avea orice mărime: există miracole mari, medii şi mici. Şi dacă începeţi să credeţi în miracolele mici, puteţi înainta în timp spre cele mai mari. Gândiţi şi credeţi şi munciţi şi trataţi oamenii cum se cuvine şi daţi din dumneavoastră tot ce aveţi mai bun. Veţi vedea că veţi înfăptui lucruri incredibil de constructive. Dar cel ce se minimalizează nu va face niciodată minuni, nu va înfăptui miracole. Cum ar putea? O dată ce îşi evaluează posibilităţile şi pe el însuşi la un nivel scăzut, se condamnă , jalnic, la acest nivel. Dar dacă o astfel de persoană îşi va schimba modul de gândire — referitor la munca, posibilităţile, aptitudinile sale, la oameni şi la sine, va dobândi psihologia miracolului, iar miracolele vor începe să se producă.

Cei ce au gânduri încrezătoare, pline de speranţă, vor obţine, inevitabil, de la viaţă tot ce- i mai bun. O dată ce gândurile tind să se reproducă în realitate, cel ce gândeşte mohorât va avea rezultate mohorâte, în timp ce acela care are gânduri încrezătoare va avea toate şansele să atragă rezultate constructive.

O remarcabilă femeie de afaceri demonstrează puterea uimitoare a gândirii optimiste. Ea dovedeşte că acest gen de gândire păstrează mintea clară, făcând-o să funcţioneze cu eficienţă maximă. La o şedinţă a companiei pe care o conduce împreună cu cinci bărbaţi apăruse o situaţie dificilă, o problemă realmente gravă. Directorii au cercetat chestiunea din toate unghiurile. Cei cinci bărbaţi prezenţi au ajuns în final la concluzia sumbră că nu există nici o soluţie. „Putem să ne luăm gândul de la asta", au fost cu toţii de acord.

Dar femeia a spus: „Ce este o problemă? Doar un set de circumstanţe pentru care se pare că nu există soluţie. Dar, de fapt, există întotdeauna o soluţie. Nu trebuie decât s-o găsim. Atunci nu va mai fi nici o, problemă." Bărbaţii au zâmbit strâmb la ceea ce considerau, evident, o remarcă destul de naivă.

„Acum", a continuat ea, „primul pas este să începem să gândim încrezător. Haideţi să alungăm gândurile negre, pentru că acestea produc în mod necesar rezultate negative. Hai- deţi să afirmăm că există o soluţie şi că suntem destul de deştepţi ca să o găsim." Acest raţionament pozitiv a limpezit atmosfera şi toţi cei din jurul mesei de şedinţă s-au pus cu adevărat pe gândit, de astă dată fără încruntare si negativism. Au revizuit chestiunea pas cu pas, au găsit eroarea care le scăpase până atunci şi au corectat-o. Totul din cauză că o per- soană pozitivă a gândit cu speranţă. I-a învăţat pe asociaţii ei că poţi reuşi dacă eşti convins de acest lucru.

Nu calificaţi niciodată nimic drept imposibil sau drept eşec. Nu uitaţi că aveţi capacitatea mentală de a rezolva orice problemă dacă vă concentraţi întreaga atenţie asupra ei. Gândiţi cu încredere, puneţi-vă puterile mentale la treabă şi lucrurile se pot dovedi mai bune decât par. Cel încrezător proiectează speranţa şi credinţa — cele două elemente ale miracolului — asupra celei mai întunecate situaţii şi o luminează. Atât timp cât ţineţi la distanţă ideea de înfrângere, înfrângerea nu vă poate înfrânge.

Să nu aveţi mintea paralizată

Am cunoscut la Tokyo un american din Pennsylvania, un om însufleţitor. Afectat de o formă de paralizie, călătorea în jurul lumii într-un scaun cu rotile, acumulând puteri enorme din fiecare experienţă. Am comentat că nimic nu părea să-l doboare. Replica lui a fost una clasică: „Doar trupul îmi este paralizat. Paralizia nu mi-a ajuns niciodată la minte."

Câţi oameni nefericiţi suferă de paralizia mentală a fricii, a îndoielii de sine si a inferiorităţii! Gândurile întunecate îi orbesc, făcându-i să nu mai vadă rezultatele pe care mintea le poate produce. Dar optimismul insuflă minţii încredere şi clădeşte credinţa în sine. Rezultatul? Mintea revitalizată, plină de o nouă energie, ajunge să soluţioneze problemele. Ţineţi paralizia gândurilor nesănătoase departe de acest instrument incomparabil care este mintea dumneavoastră.

Gândirea întunecată menţionată anterior este evidentă în cazul unor tineri din vremea noastră. Li s-a inoculat ideea sterilă că totul este rău, că nimic nu este bun. O întreagă gene- raţie este, într-o măsură considerabilă, lipsită de conceptul înfăptuirii miracolelor din cauza cinismului şi a negativismului unor profesori, ale multor scriitori şi ale unei părţi din media. Este o crimă împotriva tineretului, pentru că le distruge entuziasmul natural şi capacitatea creatoare. Să răpeşti dreptul unui tânăr la a visa este o crimă şi mai mare împotriva personalităţii.

Dar în ultimul timp, se pare că primesc din ce în ce mai multe scrisori de la tineri care caută un înţeles mai profund în viaţă şi îl şi găsesc. De exemplu aceasta:

> Sunt o fată de şaptesprezece ani. As vrea să vă mulţumesc pentru scrierile dumneavoastră şi să vă spun povestea mea. Mi se întâmplase ceva. Nu ştiu ce, dar am devenit foarte deprimată si cinică. Ajunsesem cu moralul la pământ. Am citit mult, chiar si o carte despre boli mintale. Deodată, tot ce-am citit pe această temă s-a închis cumva în jurul meu si am devenit convinsă că sunt bolnavă de nervi. Nu eram cu adevărat, dar mă lăsam să cred că sunt.
>
> Trebuia să compun pentru şcoală o lucrare despre „Bucuria vieţii". Nu-i de râs? Ei bine, oricum, în timpul documentării, am dat peste cărţile dumneavoastră; afirmaţii de genul „Cei ce privesc înainte, aşteptând să li se întâmple lucruri minunate, le pot face să se întâmple"; „Cultivaţi-vă speranţele. Aşteptaţi un miracol"; „Ridicaţi-vă si nu vă mai plângeţi de milă"; „întreprindeţi o reabilitare a gândurilor dumneavoastră". Aceste cuvinte si altele mi-au deschis iarăşi ochii. Speranţa mi s-a aprins în minte. Vă mulţumesc pentru că m-aţi făcut din nou conştientă, pentru că m-aţi ajutat să ies din acel loc întunecat şi să văd lumina fericirii şi a credinţei, umplându-mă de o nouă speranţă. Şi vă mulţumesc că m-aţi ajutat să iau nota maximă la lucrarea de semestru.

Este o fată deşteaptă. A învăţat să aştepte un miracol şi a făcut astfel încât miracolul să se producă.

Miracolele nu sunt făcute în totalitate din visuri. Adeseori ele vin din fapte simple, cotidiene, lipsite de strălucire. Simpla dorinţă de a face ceva cu viaţa ta şi cu tine însuţi este un pas mare către înfăptuirea minunii. Dorinţa de a fi ceva şi de a face ceva, de a merge înainte, de a urca, de a da un nou sens vieţii este materia din care se întrupează miracolele. Şi ţineţi minte, vă referiţi, de fapt, la un „miracol" atunci când spuneţi cuiva care s-a străduit din greu pentru a ajunge la o realizare adevărată: „Ai făcut ceva minunat!" Cuvântul „minunat" se referă la o realizare plină de minuni, la ceva mai presus de obişnuit şi net superior atitudinii deprimante de genul: „Asta-i tot ce pot să fac, doar pentru atât sunt croit. De ce m-as deranja pentru mai mult?"

Dar oamenii plini de viaţă şi de entuziasm, cei ce vor să muncească, să gândească, să plănuiască si iar să muncească, ei bine, aceştia fac minuni.

Făptuitorii de miracole de pe şoseaua 22

Să-i luăm, de pildă, pe prieteni mei, Helen şi Paul Dolan, pe fiicele lor, Pam şi Pye, şi pe dna Ruth Lundstrom, mama Helenei , cunoscută sub numele afectuos de „Mamma". Au un snack-bar pe Şoseaua 22 la Patterson, New York care emană un aer fericit, bar pe la care trec adeseori să iau prânzul. Este mâncarea bună? Adevărată mâncare gătită în casă, şi încă cum! Mamma este patiserul, iar plăcintele, prăjiturile şi budincile ei de orez sunt grozave.

Întreaga familie munceşte, şi chiar asta vreau să spun, că munceşte. Dar nu l- am văzut încă pe nici unul dintre ei indispus sau iritabil. Zâmbesc si întâmpină cu voioşie pe oricine. Helen Dolan este o femeie drăguţă, întotdeauna fermecătoare, cu un râs unduitor şi cu multă graţie. Toată lumea o iubeşte.

Intr-o vreme, acum câţiva ani, a fost invitată într-un show de televiziune popular, „What's My Line?" (Cu ce mă ocup?). Concurenţii atenţi, de obicei pricepuţi în a ghici ocupaţia cuiva, au dat complet greş în privinţa ei, pentru că pe atunci era gunoiera satului. Dar când o priveai, era ultimul lucru la care te-ai fi gândit. Conducea maşina de gunoi ca o regină.

Ea şi harnicul său soţ au hotărât să treacă de la activitatea de strângere a gunoiului la afacerea cu restaurantul. Au construit un local micuţ pe autostradă şi l-au numit „Custard Castle". Anunţul de deschidere apărut în ziar a fost o capodoperă de descriere a unui loc fericit, amuzant, cu mâncare bună, în care toată lumea se simte ca acasă.

Când le-am vizitat pentru prima data noul sediu, am remarcat frumosul semineu înălţat până la tavan, cărămizile înguste aşezate la perfecţiune. „Cine a făcut acest semineu minunat?", am întrebat. „E o frumuseţe. Operă de artă, după părerea mea."

„Eu l-am făcut", a replicat Helen, „cărămidă cu cărămidă, cu propriile mele mâini."

„La câte te mai pricepi?", am remarcat admirativ. „Gunoier, administrator, bucătar, cărămidar, soţie, mamă — ce altceva?"

„Oh", a spus: „Paul şi cu mine am construit locul acesta, tot ce se vede. Ne place să muncim, să facem lucruri, să construim, să-i ajutăm pe oameni să fie fericiţi."

Nu am spus decât că există oameni adevăraţi în această ţară, milioane chiar, asemenea celor din familia Dolan; genul de oameni care au construit această ţară şi au păstrat-o prin muncă sârguincioasă şi entuziasm creator. Ei sunt cei care au creat acest miracol care este Statele Unite.

În fiecare iarnă, familia Dolan îşi ia o vacanţă, dacă aşa o putea numi. Oricum, închid restaurantul şi se duc în Florida şi construiesc un loc numit Dolan City. Pentru asta, au de defrişat o pădure de pini. încet, încet, aceasta se transformă într-o frumoasă proprietate. „Cum reuşiţi să faceţi toate aceste lucruri minunate?", i-am întrebat, nevenindu-mi să cred. „Oh, vedeţi, ne aşteptăm la miracole, deoarece credem în miracole, şi pur şi simplu le facem să se producă", a fost răspunsul clasic.

Sunt unii artişti mohorâţi, pretinşi intelectuali, care se străduiesc să le vândă americanilor noţiunea eronată că o dată ce există un decalaj al bogăţiei în această ţară, bogăţia ar trebui luată de la unii şi dată altora printr-o acţiune politică, după care totul va fi numai lapte şi miere. Aceşti naivi în ale societăţii ignoră complet faptul că există o altă modalitate de a distribui bunăstarea, si anume, să ai o idee, să te entuziasmezi pentru ea şi să te apuci să munceşti si s-o transformi în realitate. Nimic pe lume nu poate activa prosperitatea mai bine decât această formulă!

Şi ce metodă grozavă pentru anularea aşa-numitului conflict între generaţii, despre care arn auzit atâtea — o familie care lucrează împreună! Familia Dolan are următoarea formulă: „Lasă văicăreala, găseşte o idee realmente bună si treci la treabă." Dacă această filozofie îl face pe scriitor să pară în- vechit — ei şi? —, o să mă mulţumesc bucuros cu atât! Sunt de partea oamenilor care aşteaptă miracole şi care le fac posibile. Lumea întreagă este pentru ei. Şi nu e de mirare, pentru că aceştia sunt oamenii dinamici care pot pentru că sunt convinşi de acest fapt.

Un alt miracoi, mereu fascinant, este descoperirea în propria persoană a unor calităţi despre care nici măcar nu visai că ar exista. Ce încântare este atunci când aceste aptitudini şi talente adormite ies la iveală, împrumutând o nouă dimensiune personalităţii.

Cum să aveţi idei şi cum să le puneţi în aplicare

Acum câţiva ani, directorul unei firme de publicitate din New York, Alex Osborne, a descris o formulă practică prin care poţi să ajungi acolo unde vrei, să ajungi ceea ce vrei să fii şi să faci ceea ce vrei să faci. Eu însumi am folosit aceste principii, etichetate drept „Imaginaţie aplicată", şi le-am recomandat multor oameni care le-au găsit eficiente pentru dezvoltarea unei creativităţi superioare.

Iată-le:

1. Scrieţi pe o bucată de hârtie cele mai mari trei dorinţe ale dumneavoastră, numerotându-le unu, doi , trei. Priviţi lista în fiecare zi.
2. Petreceţi câte o oră pe zi analizându-vă şi studiindu-vă munca. Faceţi asta zilnic şi în mai puţin de cinci ani veţi fi un specialist recunoscut în domeniul dumneavoastră de activitate.
3. Petreceţi o oră pe zi cu o foaie albă de hârtie în faţă şi notaţi orice idee la care vă puteţi gândi. Vă vor veni idei surprinzătoare, care vă vor îmbunătăţi munca şi propria performanţă.

Un alt expert în idei descrie un proces creator pentru dezvoltarea puterii ideilor*:

> Ce-ar fi să vă spun o modalitate absolut sigură pentru a vă dubla, cel puţin, puterea ideilor? Zeci de mii de indivizi au descoperit, sau mai bine-zis au redescoperit în ei înşişi, depozite vaste de putere imaginativă aplicând deliberat un principiu simplu, demonstrat ştiinţific.
>
> Luaţi o bucată de hârtie şi, în trei minute, enumeraţi modalităţile prin care v-ati putea îmbunătăţi agenda de lucru zilnică. Câte idei aţi notat? Dacă aţi avut cincisprezece sau mai multe, este remarcabil! între zece si cincisprezece este excelent. De la cinci la zece este bine, dar poate că aţi avut mai puţin de cinci. De ce? Aţi avut vreo idee pe care nu aţi notat-o dintr-un motiv sau altul — vi s-a părut nepractică, ar putea costa prea mult, a fost „încercată înainte", a fost „prea uşoară"? Cu alte cuvinte, aţi încercat să evaluaţi fiecare idee care v-a trecut conştient prin minte? Aproape sigur veţi descoperi că v-au venit idei care nu par destul de înţelepte sau de importante pentru a fi puse pe hârtie. Cei mai mulţi dintre noi ne „cenzurăm", dintr-un motiv sau altul, ideile — ceea ce tinde să inhibe fluxul ideilor. Un principiu foarte puternic este acesta: mai întâi gândiţi, judecaţi mai târziu. Notaţi orice idee sau noţiune care vă trece prin minte — bună, rea sau indiferentă, practică sau nu, evidentă sau nu — toate ideile, în timp ce vă notaţi gândurile, o idee va declanşa altele. Procesele asociative care sunt seva puterii dumneavoastră creatoare vor funcţiona mai natural dacă li se va da frâu liber.
>
> Pentru a avea o idee bună trebuie să aveţi multe idei. Idei semnificativ mai bune pot fi produse prin aplicarea principiului judecăţii amânate.

Cel mai dulce loc de pe autostrada 88

Deşi pe atunci nu îmi fusese descris, am folosit principiul „întâi gândeşte, judecă mai târziu" cu o doamnă fermecătoare, răposata Louise Williamson, numită drăgăstos „Miss Lou" acasă, în Mississippi. Mă aflam pentru a ţine un discurs în Mobile, Alabama, când Miss Lou a venit să vorbească cu mine la hotelul în care stăteam la Point Clear.

Era o femeie minionă, rafinată, rămasă văduvă de curând. Problema ei era una dublă: pe de o parte financiară, pe de alta: ce avea de făcut cu viaţa ei acum, că era singură? „Bine", am spus: „haide sa luăm o foaie de hârtie şi un creion şi să facem o listă cu lucrurile pe care le puteţi face. Apoi le vom evalua şi le vom alege pe cele mai potrivite."

„Oh, dar vedeţi, nu ştiu să fac nimic", mi-a răspuns. „Nu am făcut nimic niciodată. Soţul meu a luat toate hotărârile. Eu nu mă pricep deloc."

„Uitaţi ce este", am declarat, „sunteţi o persoană inteligentă şi educată şi nu pot să cred că nu vă pricepeţi la nimic. Trebuie să existe vreo idee care vă bântuie prin minte şi o s-o găsim, o idee care vă va deschide porţile către o viaţă grozav de palpitantă. Hai să facem o şedinţă de *brainstorming*, să notăm toate ideile care ne vin si să vedem ce iese de aici."

Nu a mers exact cum plănuisem, pentru că nu am reuşit să o fac să utilizeze tehnica gândirii pe moment şi a evaluării ulterioare. A insistat să evalueze chiar atunci şi modul ei de evaluare consta în a spune: „Oh, nu, n-aş putea face asta." Dar am găsit ceva până la urmă. „Ce zici de o slujbă într-un magazin?", am întrebat. „O, nu, n-aş putea face asta. Din păcate, am fost crescută ca o «adevărată doamnă sudică» şi ştiţi că ele nu se angajează niciodată, îmi dau seama că pare destul de demodat, dar cred că este prea înrădăcinat în mine ca să mă mai schimb acum."

---

* Six Secrets to Double Your Idea Power (Şase secrete pentru a vă dubla puterea ideilor) de M.O. Edwards, din Succes Unlimited, aprilie 1973, voi. 20, nr. 4.

„Pai, atunci, ce-ati zice de pictură pe porţelan sau de aranjarea florilor? Asta pare să meargă cu ideea de «adevărata doamnă sudică»."

Dar şi aceasta a ieşit din discuţie. Pur şi simplu nu avea talent în domeniu. „Hai să ne gândim la croitorie", am spus. „O, nu, nu sunt în stare să cos nici măcar un nasture. Am avut întotdeauna o fată în casă pentru aşa ceva, dar nu o mai am, de când cu taxele pe proprietate."

„Aţi gătit vreodată? Presupun că sunteţi o bucătăreasă straşnică. Aproape simt miros de pui prăjit si de porumb fiert." A râs. „Nu pot să fierb nici apă cum se cuvine." „O, haideţi, acum — trebuie să găsim ceva", am spus. „Ştiu că există un lucru pe care sunteţi în stare să-l faceţi, şi încă grozav de bine."

„Ei bine", a şovăit ea, „ar fi un singur lucru, bănuiesc. Pot să fac bomboane. Toată lumea spune că sunt delicioase."

Mi-am arătat entuziasmul real şi am început imediat să fac planuri despre cum va face ea aceste bomboane grozave şi le vom comercializa pretutindeni, angajând-o ferm într-o străduinţă meritorie. Dar ea a încercat să-mi dezumfle entuziasmul, spunându-mi ca o „adevărată femeie sudică" nu-şi poate vinde bomboanele. Avea să le dăruiască prietenilor.

A fost necesar să o lămuresc pe deplin asupra laturii economice a vieţii, amintindu-i că dacă nu avea să renunţe la unele dintre obiectiuni, urma să sfârşească la asistenţa socială — si cum i-ar fi stat ei, unei doamne crescute în dantele vechi, în această postură?

„Ar fi mai bine să vă hotărâţi între a apela la ajutorul social şi a practica sistemul întreprinzătorului", am avertizat-o.

„Uitaţi", am continuat, „faceţi-mi o cutie cu bomboane. Sunt cunoscător şi am să vă spun dacă sunt bune de ceva şi dacă puteţi să intraţi în afacerea cu bomboane." Peste câteva zile, am primit o cutie de 1 kg cu absolut cele mai delicioase bomboane care s-au topit vreodată în gura cuiva. Erau pur şi simplu nemaipomenite. Şi în nobila cauză de a ajuta pe cineva, silueta mea nu a mai fost niciodată la fel!

Am convins-o să folosească încăperea din faţă a casei sale, care se afla chiar pe o stradă principală, ca magazin în care să-si expună marfa si să aşeze o firmă pentru a-i face publicitate; la fel, semne de-a lungul drumului. Acum, mintea îi era plină de idei fertile. A nurnit magazinul din Edwards, Mississippi, „Cel mai dulce loc de pe Autostrada 88". Nu a trecut multă vreme şi turişti de pretutindeni îmi scriau despre Miss Lou şi bomboanele ei, pentru că îmi atârnase fotografia pe peretele magazinului.

Să vedem acum rezultatele. Să ne uităm la acest miracol. Peste câţiva ani, Miss Lou a fost aleasă Femeia Anului în Vicksburg şi, altă dată, Femeia Anului în statul Mississippi. Şi aceasta nu doar din cauză că a scos bani buni din afacerea cu bomboanele. A devenit, de asemenea, o parte vitală a vieţii comunităţii, descoperind posibilităţi neaşteptate în ea însăşi. A devenit o persoană fericită şi entuziastă.

Apoi a venit onoarea cea mare. Camera de Comerţ a Statelor Unite a ales într-un an şase persoane pe care le-a desemnat drept cetăţeni remarcabili ai naţiunii. Erau cinci bărbaţi faimoşi şi o femeie. Şi — aţi ghicit deja — femeia era mica Miss Lou.

Acum, această fermecătoare doamnă s-a dus în Ceruri. Un poet spunea: „Păşim pe norii de glorie ai lui Dumnezeu, care sunt casa noastră." Voi spune că Miss Lou s-a întors la Dum- nezeu păşind pe nori de glorie pentru că a învăţat să aştepte un miracol şi a făcut să se întâmple multe miracole. Este de neuitat. Şi într-o duminică, vorbind la Casa Albă în prezenţa preşedintelui Statelor Unite şi a liderilor Senatului şi Camerei Reprezentanţilor, am istorisit povestea ei. Cred că a privit în jos cu mândrie şi a râs cu râsul ei vesel si spumos, această făuritoare de miracole din Mississippi.

În sfârşit, un factor important în aşteptarea unui miracol şi în înfăptuirea miracolelor este injectarea în formulă a elementului credinţă. Fără credinţă, nu poate exista o motivaţie susţinută, nu se pot depăşi dificultăţile întâlnite inerent de un făuritor de miracole. Credinţa plus visurile dinamice plus munca stăruitoare pentru înfăptuirea lor constituie o formulă care vă va duce acolo unde vreţi să ajungeţi. Dacă aţi devenit blazat sau sofisticat sau sunteţi genul nici-că-mi-pasă şi nu aveţi nici visuri, nici

credinţă, nu vă aflaţi pe calea cea bună. Dar vă puteţi schimba. Oricine se poate schimba oricând. Cu alte cuvinte, spune pot şi vei putea.

Un armean devine mare american

În San Francisco, îmi place întotdeauna să iau cina la Omar Khayyam's. George Mardikian, proprietarul localului si prieten drag al meu, a venit în această ţară cu ani în urmă ca tânăr armean imigrant, în vârstă de optsprezece ani, refugiat datorită terorii turceşti. Parte din familia lui fusese ucisă. Băiatul voia să facă ceva cu viaţa lui şi, o dată ce adevăratul tărâm al libertăţii era America, acolo voia să trăiască. Neţinând cont de greutăţi, a venit cu nimic altceva decât cu o credinţă pozitivă care, desigur, nu este deloc puţin.

În vechea lui ţară îşi urmărise mama gătind minunate feluri de mâncare armenească. A descoperit că avea un talent real pentru gătit şi astfel i s-a născut motivaţia. Avea să gătească mâncare armenească pentru americani şi să devină unul dintre cei mai grozavi bucătari din lume.

Ajungând în America, deşi nu vorbea o boabă englezeşte, George a primit o slujbă la San Francisco într-un restaurant de categoria a patra, numit Coffee Dan's. Avea de spălat vase douăsprezece ore pe zi. Între timp, a încercat să înveţe limba. Până la urmă, a devenit administratorul unui alt restaurant, cu cincizeci de dolari pe săptămână. Dar după o vreme, i-a spus şefului că voia să fie mai degrabă bucătar. După ce a aflat că această slujbă este plătită cu numai treizeci şi şase de dolari pe săptămână, George a spus că tot voia să gătească. De la acel început modest, George a ajuns să aibă peste câţiva ani propriul său restaurant frumos în Fresno. A început să facă câte ceva pentru oameni, în special pentru tineri, şi unde se ducea le vorbea americanilor despre măreţia ţării lor, de care aceştia uitau uneori, într-o zi, a completat un cec de zece mii de dolari şi i l-a dat soţiei. Ea a spus: „Dar, George, nu ai zece mii de dolari!"

„Ştiu", a răspuns el. „Vreau să pui cecul deoparte. Este pentru a doua noastră lună de miere — o să facem o călătorie în jurul lumii într-o bună zi."

A continuat să muncească şi să creadă până când a venit, în sfârşit, ziua în care i-a spus soţiei: „Draga mea, acum suntem gata să plecăm în călătorie." S-au dus la San Francisco si el a spus: „Du-te la cumpărături. Ia tot ce vrei pentru călătoria în jurul lumii."

Între timp, George s-a dus să viziteze restaurantul care fusese odinioară Coffee Dan's. S-a simţit deodată cuprins de dorinţa irezistibilă de a fi proprietarul locului în care altădată spălase vase. Aşa că a cumpărat restaurantul. Apoi s-a întors la hotel şi şi-a găsit soţia odihnindu-se după expediţia ei prin magazine. „Scumpo, i-a zis, trebuie să-ți spun ceva."

Ea l-a privit. Cele mai multe neveste îşi cunosc soţii mai bine decât se cunosc ei înşişi. „Ştiu ce vrei să-mi spui", a zis ea. „Ai cheltuit cei zece mii de dolari." Și a adăugat: „Ştiu și ce ai făcut cu ei. Ai cumpărat un restaurant."

„Da iubito", a recunoscut el. „Ştiu că am făcut ceva îngrozitor. Banii erau pentru tine. Dar poate că n-am mai fi avut niciodată ocazia să cumpărăm locul pentru Omar Khayyam's în San Francisco!"

Soția lui i-a răspuns iubitoare: „George, mă bucur — și sunt foarte mândră de tine."

George mi-a istorisit povestea de mai jos la cină, într-o seară, masa noastră din Omar Khayyam's aflându-se exact pe locul în care el spăla vase în fostul local Coffee Dan's.
În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, comandantul unei imense tabere de pregătire a armatei din California l-a abordat pe George cu o problemă: soldații nu consumau mâncarea pregătită pentru ei. Armata procura cele mai bune alimente, dar oamenilor nu le plăceau mesele, așa că, evident, gătitul nu era în regulă.

Unul dintre alimentele procurate în cantitate mare erau dovleceii. Când ajungeau pe masă erau ca un terci și își găseau, în final, locul la gunoi.

George a studiat funcționarea bucătăriei imense a armatei și i-a raportat apoi generalului: „Necazul este că bucătarii nu muncesc cu mândrie. Dați-le haine albe, șorțuri și bonete. Și mai puneți o dungă la mâneca sergentului de la popotă, ca să-i dați mai multă importanță." George le-a arătat cum să gătească dovleceii. I-a preparat minuțios și apoi le-a dat să guste — toți s-au lins pe buze.

Fiind de ajutor în acea tabără, George a ajuns să facă servicii similare pentru Armata Statelor Unite în Europa. Ca apreciere a contribuției aduse națiunii, a fost invitat de Președintele Statelor Unite la cină la Casa Albă și lua cina cu președintele, se gândea și se minuna: „Unde altundeva ar putea găsi un băiat imigrant inspirația și ocazia de a-și transforma visele în realitate?"

George Mardikian și cu mine am primit, amândoi, diplome onorifice de la Brigham Young University. Când a acceptat diploma și s-a întors lângă mine, la prezidiu, am observat că pe obraji îi curgeau lacrimi. Am pus o mână peste a lui și i-am spus: „George, ești un om minunat."

„Ah, a spus, Dumnezeu a făcut asta. Și această țară binecuvântată."

Da, desigur, dar și George Mardikian, care a avut visul şi credinţa să aştepte un miracol, ca şi motivaţia pentru a face miracolul să se producă. Este genul de om care îşi spune „pot" şi într-adevar poate.

Ia să vedem acum ce am spus despre incitantul proces de aşteptare a miracolului şi de înfăptuire a lui:

1. *Mai întâi, aşteptaţi-vă la un miracol şi fiţi receptiv la minuni.*
2. *Fiţi motivat, credeţi în dumneavoastră şi nu lăsaţi pe nimeni sau nimic să vă abată de la ţelul propus. Amintiţi-vă de Walt Disney.*
3. *Fiţi mândru că trăiţi într-o ţară în care se întâmplă minuni — cu care va puteţi transforma visurile în realitate.*
4. *Gândiţi mereu pozitiv, încrezător. Nu permiteţi să vi se paralizeze gândirea.*
5. *Miracolele nu sunt făcute numai din visuri, ci şi din faptele cotidiene lipsite de strălucire, ca gândirea, munca si perseverenţa.*
6. *Nu conteniţi să căutaţi acele calităţi extraordinare pe care le aveţi, dar nu le-aţi scos încă la iveală.*
7. *Fiţi mereu în căutarea marii idei care vă poate schimba viaţa.*
8. *Fiţi conştient că sunteţi chiar dumneavoastră un miracol. Şi credeţi că puteţi face să se producă miracole — gândind, rugându-vă, crezând, muncind şi ajutând oamenii.*
9. *Nu uitaţi că miracolele sunt înfăptuite de oamenii care pot fiindcă sunt convinşi de acest lucru.*

PLICTISIT? FRUSTRAT? SĂTUL DE TOT? CE ESTE DE FĂCUT?

Nu este nevoie să fiţi plictisit, ori frustrat, ori sătul de toate. Cunoscătorii vă vor spune că viaţa poate fi palpitantă. Şi-atunci, de ce să nu vă bucuraţi de ea, să vă distraţi, să trăiţi? Zi după zi, tot timpul, viaţa vă poate fi plină de sens.

Veţi avea, cu siguranţă, momente dure, dificile, porţia de durere, supărarea nu vă va ocoli. Şi necazurile se vor aduna, aducând cu ele dezamăgiri, frustrări, probleme. Mai sunt şi atâtea lucruri de rutină, care trebuie pur şi simplu făcute şi iar făcute. Vedeţi, aşa este întocmită viaţa. Dar la fel de adevărat este că ai parte de extaz şi fericire atunci când ajungi să-ti stăpâneşti problemele, sa te redresezi după eşecuri, să dai înţeles rutinei. Acolo este partea minunată — în înţelegerea faptului că ai toate cele necesare pentru a întâmpina si a te descurca în orice situaţie. Oamenii cu adevărat organizaţi, care gândesc corect, care îşi stăpânesc atitudinile si au motivaţii incitante nu se plictisesc niciodată. Eric Hoffer, scriitorul, ştia ce vorbeşte când spunea: „Când oamenii sunt plictisiţi, sunt plictisiţi în primul rând de propriile lor persoane." De aceea ar fi bine să ne restimulăm, să ne revitalizăm, să ne reorganizăm.

Aţi auzit oameni care spuneau că sunt plictisiţi, că viaţa este monotonă şi lipsită de sens? Doctorul Donald Curtis*, într-una din inspiratele sale cărţi, enumera câteva dintre afir- maţiile deprimante pe care le tot aude. Aruncaţi-vă privirea asupra listei şi vedeţi dacă aşa vorbiţi şi dumneavoastră:

„Pentru mine, viaţa nu mai are nici un sens."
„M-am saturai de toate."
„Situaţia asta mă apasă."
„Totul este un haos."
„Sunt terminat."
„Sunt groaznic de plictisit."
„Totul mă calcă pe nervi."
„Nu mai am chef de nimic."
„Viaţa este aceeaşi veche poveste."

Ei bine, am putea să ne ridicăm mâinile către cer şi să ne resemnăm dacă lăsăm asemenea expresii mohorâte si negative să se strecoare în centrul controlului conştiinţei. Şi asta chiar se poate întâmpla dacă imitaţi limbajul plictisiţilor. Dar, din fericire, foarte mulţi oameni cântă un alt cântec. Poţi auzi oriunde expresii optimiste, ca:

„Viaţa este grozavă, si chiar grozavă vreau să spun."
„Totul este nemaipomenit."
„Doamne, simt că trăiesc cu adevărat."
„Asta este, şi îmi place."
„Mă simt bine, realmente bine."
„Eu, plictisit? Glumeşti?"

Oameni care „nu-s de pe lumea asta"

V-aţi putea întreba: cum fac aceşti oameni care gândesc pozitiv să fie astfel? Cum poate cineva să nu fie plictisit, chiar dezgustat, de tot ce se petrece în lume? Sigur, răspunsul este că asemenea oameni trăiesc astfel pe această lume deoarece nu sunt de pe lumea asta. Ei trăiesc într-o altă lume, în lumea fabuloasă a minţii, în acea stare mentală de nivel superior, pra ful si confuzia împrăştiate de media si poluate de „civilizaţia" modernă nu intră niciodată, în mod corespunzător, aceşti oameni norocoşi sunt deasupra lucrurilor, deoarece sunt dea- supra lor înşişi. Văd în dificultăţi provocări incitante. Şi astfel fac totul în mod diferit, pentru că raţiunea atitudinii lor faţă de orice este diferită — fantastic de diferită. Alăturaţi-vă acestor oameni entuziaşti, cu mintea vie. întoarceţi spatele comentatorilor plictisiţi, nu citiţi scriitori plictisitoare. Staţi în preajma oamenilor incitanţi. Plictiseala înseamnă moarte mentală. Frea- mătul inteligent este viaţă mentală. Fiţi vii, aşadar.

---

* Human Problems and How to Solve Them (Problemele umane. Cum să le rezolvăm) de Donald Curtis, Prentice-Hall, Inc., 1962.

Oamenii de acest fel au adoptat o filozofie exprimată prin cuvinte dinamice: „Vă bucuraţi cu o bucurie negrăită şi strălucită" (Petru I, 8). Cum adică, plictisiţi?

Un redactor de ziar pretinde că ne aflăm în toiul unei „epidemii de plictiseală"*. Iată ce spune:

> Savanţii implicaţi în cercetarea comportamentului atrag atenţia că plictiseala cronică este epidemică în societatea noastră industrială. Ei consideră că trăim în „ţara celor liberi şi-n căminul celor plictisiţi".
>
> Cei mai mulţi psihologi sunt de acord că plictiseala este simpla noastră reacţie emoţională la monotonie.
>
> Monotonia se infiltrează în America zilelor noastre. Supermagazinele noastre sunt monotone. Superoraşele noastre sunt monotone. Supercorporaţiile noastre sunt locuri monotone de lucru, atât pentru muncitori, cât şi pentru funcţionari. Şi activităţile noastre din timpul liber sunt adeseori plicticoase.
>
> „Cei mai mulţi dintre pacienţi vin la mine doar din cauză că sunt plictisiţi", spune un psihiatru.
>
> Actorul George Sanders a lăsat un bilet în care invoca plictiseala ca motiv al sinuciderii sale.
>
> „Ajungi să înţepeneşti", spune Dale Sirakis, descriindu-şi munca de la linia de montaj. La fiecare aproximativ 40 de secunde, cât e ziua de lungă, singura îndatorire a lui Sirakis este să agate un cârlig pe partea inferioară a caroseriei unui automobil de pe linia de montaj. Psihiatrii spun că dacă eşti plictisit cronic, eşti găunos.

Şi ce remedii pentru plictiseală recomandă scriitorul mai sus menţionat? Unul dintre ele este renunţarea la traiul lejer.

Îl citează pe doctorul Robert G. Heath, secretarul Departamentului de Psihiatrie şi Neurologie al Facultăţii de Medicină din Tulane, care spune:

> Creşterea aparentă a plictiselii poate fi direct legată de modul nostru uşor de trai. Nu facem suficient exerciţiu fizic dur, aşa cum făceau strămoşii noştri. Am devenit sportivi spectatori. Sunt pe deplin convins că aceasta contribuie la plictiseala noastră.
>
> O altă faţetă a traiul ui lejer ce contribuie la plictiseală şi necesită corectare este descrisă de psihiatrul Henry Ward, care spune: „Poate că monotoni a este în jurul nostru, al tuturor, dar problema stă în individ." El îşi informează fără menajamente pacienţii că: „Viaţa este un caz simplu de frică în mare parte a timpului — sau de plictiseală. Pe lângă aceasta, dacă viaţa este prea uşoară, nu are nici un haz. Am făcut-o prea uşoară pentru copiii noştri."
>
> Nu cred că un psihiatru vorbeşte serios când spune: „Cum îmi sfătuiesc pacienţii să-si învingă plictiseala? Le spun să se ducă la culcare şi să nu se scoale până ce nu le vine în minte o idee despre ce vor să facă cu adevărat. După ce au făcut aceasta, le spun să se ducă înapoi la culcare. Sigur că nu-mi urmează niciodată sfatul." Doamne Dumnezeule, de ce ar face-o? Genul de oameni despre care vorbim urăşte să meargă la culcare de teamă că vor pierde ceva şi de-abia aşteaptă următoarea zi incitantă ca s-o ia de la capăt!

Vrem să arătăm cum se ajunge la esenţa vibrantă, stimulativă a vieţii.

Avem soluţii viabile pentru a readuce oamenii în contact cu viaţa reală, pentru a stabili un tratament permanent pentru plictiseală, pentru a învinge sentimentul de „m-am săturat". Credem că există un răspuns la frustrare si nu este atât de complicat pe cât îl fac unele autorităţi „şcolite" şi, probabil, plictisite.

Un hippie într- un avion

---

* Peter T. Chew, în The National Qbserver, 13 mai 1972.

Să luăm ca exemplu un membru superplictisit al generaţiei tinere, pe care l-am întâlnit într-un avion. Aveam locul de la geam. Lângă mine, pe locul dinspre culoar, s-a aşezat un tânăr. Părea să aibă puţin peste douăzeci de ani. Părul, foarte lung şi încurcat, îi ascundea pe jumătate faţa. Avea ochelari mari cu ramă de aur. O jachetă de piele, o pereche de blue jeans si cizmele de cowboy completau ansamblul. Avea toate accesoriile tradiţionale şi stereotipe ale unui hippie.

Ne-am salutat, şi el a început să răsfoiască un ziar în timp ce eu m-am apucat să studiez nişte hârtii. După o vreme, am fost surprins de o serie de exclamaţii pe care le-a scos în timp ce mototolea ziarul şi îl arunca pe jos. „Ce lume scârboasă", a declarat beligerant, deşi nu spusese „scârboasă".

Tocmai atunci, miracolul unui asfinţit deasupra norilor se vedea prin hubloul avionului. Soarele mare şi roşu, în coborâre către apus, transformase totul în roz şi auriu. Observând aceasta, am arătat spre fereastră. „Poate că lumea are şi câteva puncte bune."

„O, asta", a spus. „Sigur, o fi ceva acolo. Omul nu s-a băgat încă." Cu aceste observaţii filozofice, ne-am cufundat amândoi în tăcere.

Deodată, tânărul a zis: „Domnule, pot să vă întreb ceva? Ce faceţi cu hârtiile astea?" „Lucrez", i-am răspuns. „Bine, dar unde ajungeţi cu lucrul?" I-am răspuns: „Nu aş fi fericit fără munca." „Orânduirea", a mârâit el. „Intr-un fel", am spus. Şi din nou tăcere. După puţin timp, s-a întors iar către mine. „Domnule, pot să vă mai întreb ceva?" „Spune", am replicat. „De ce purtaţi pârul atât de scurt?" Asta m-a surprins oarecum, dar i-am dat un răspuns direct. „Sunt un nonconformist, un independent, poate chiar un revoluţionar. Dar îmi port părul aşa cum îmi place." „Nu vă place părul meu, nu-i aşa?" „Uite ce-i, prietene", am zis hotărât, „n-am zis o vorbă despre părul dumitale. Nici că- rni pasă de felul în care îşi poartă cineva părul. Poate că îţi proiectezi propriile îndoieli asupra mea."

In această conversaţie criptică am avut sentimentul că între noi se închega un fel de legătură. De fapt, îmi plăcea tipul şi el nu părea să mă deteste. A tăcut iar.

Intervalul a fost mai lung de astă dată. Apoi: „Domnule, pot să vă mai întreb ceva? Păreţi fericit. Cum se face? De ce nu sunteţi plictisit ca mine?"

„Eu, plictisit ? Glumeşti. De ce ar fi cineva plictisit într-o lume fascinantă ca aceasta ? Nu, domnule, mie îmi place. De fapt, o iubesc. Nu am fost niciodată plictisit — adică, realmente plictisit — toată viaţa mea. Sigur că am avut şi momente mai proaste, dar foarte puţine."

„Hei, asta-i ceva — sunt sigur că e ceva. " S-a uitat la mine ca la o curiozitate. „La colegiu ne învăţau să fim plictisiţi." „ Nu mai spune! Scârbos colegiu, după mine ." „Poate ", a rânjit.

Si acum a venit răsplata — una cât se poate de uimitoare. „Ştiţi ceva, domnule? îmi pare că v-aţi găsit pacea minţii. Aşa este?" In mod evident, mintea băiatului era agitată şi încordată, dar căuta un fel de realitate — asta se vedea clar.

„Ei bine, ai enunţat o presupunere si ai pus o întrebare cinstită. Nu mi-a mai fost adresată niciodată atât de brusc. Dar, da, este adevărat, mi-am găsit pacea minţii, sunt recunoscător să spun asta. Mi-a luat câţiva ani până am ajuns aici, dar am găsit răspunsul si nu l-am uitat niciodată, Sper să-l găseşti si tu."

„Care este răspunsul?" întrebarea, rostită încet, era încărcată de sinceritate.

„O, nu, nu ţi-l pot spune. Este destul de personal şi, în plus, nu sunt sigur că l-ai înţelege."

„De ce nu l-aş înţelege? Nu sunt tâmpit. Haideţi, fiţi sincer cu mine."

Tot nu am cedat. „Vezi, nu eşti tocmai genul care să primească o sugestie simplă, îmi dai impresia că eşti, să zicem, destul de complicat si plin de conflicte interioare, în plus, faci parte din generaţia tânără şi presupun că, din punctul tău de vedere, sunt demodat şi ce mi-a adus mie linişte s-ar putea să fie complet nefolositor pentru tine."

Sigur că încercam să-i trezesc interesul prin această tehnică de retragere. Nu voiam să ratez această întâlnire întâmplătoare. Sigur că nu i-am spus că sunt preot. N-am vrut să-l îndepărtez.

„Am destul creier, ca să fie simplu", a protestat el printr-un enunţ remarcabil de puternic în înţelepciune.

Dorea secretul liniştii

„Deci, vrei să afli cum mi-am găsit eu personal liniştea? Nu glumeşti?"

„Chiar vreau să aflu", a declarat el.

„Bine, am să-ţi spun secretul, dar stai bine în fotoliu. Si nu-mi veni nici cu argumente. Poţi să-l accepţi sau nu, treaba ta, dar tu mi l-ai cerut. Este Isus."

S-a lăsat o tăcere grea. în cele din urmă: „Isus, eh?" Părea să savureze numele. Apoi a adăugat: „Se pare că Isus se întoarce, nu-i aşa?" „Nu ştiu să fi plecat vreodată." Am râs amândoi, dar oarecum serios. În acel moment aterizam. Avionul a rulat către poartă. Tânărul s-a întors cu o privire serioasă pe chip şi a întins mâna. Părul lung şi părul scurt şi-au strâns mâinile. A pornit pe culoar, apoi s-a uitat înapoi. „Hei, ştiţi ceva? S-ar putea să mă gândesc la asta într-o zi. Ne mai vedem."

De ce i-am dat acest răspuns la liniştea minţii şi nu la plictiseală sau la frustrare? Ei bine, pentru că l-a dorit, şi a obţinut ce a vrut. Şi presupun că am simţit că avea dreptul la ceva personal.

Când eram tânăr şi uneori mă poticneam, am citit ce a spus Isus: „V-am spus aceste lucruri, pentru ca... bucuria voastră să fie deplină" (loan 15,11). Nu ştiu de ce, aceasta m-a atras; de fapt, m-a acaparat. Şi-atunci am întrebat: „Ce lucruri?" — şi mi-am răspuns că ele sunt credinţa, speranţa şi dragostea. Am crezut în această formulă şi am încercat să gândesc şi să trăiesc pe această bază. A mers. Sincer şi sigur, nu am fost niciodată plictisit sau sătul, sau frustrat de când am adoptat această învăţătură.

Poate că unii îmi vor eticheta atitudinea drept „religioasă" şi, din acest motiv, o vor respinge. Dar tânărul hippie din avion a acceptat-o. Cel puţin, a părut să o ia în considerare cu bunăvoinţă. Dacă i-as fi servit argumente, propăvăduind paternalist, s-ar fi împotrivit şi probabil ar fi respins ideea. Şi cine l-ar fi putut învinovăţi? Dar când i-am împărtăşit simplu în cuvinte puţine, cu accent pe „puţine ", experienţa mea personală, a manifestat respect pentru un punct sincer de vedere şi pentru realitate.

Iată un fapt ştiinţific sigur. Dacă o formulă de gândire îi poate elibera pe unii oameni de plictiseală şi de frustrare, de aici decurge logic că se poate dovedi, în mod similar, benefică şi altora, care o examinează şi o experimentează în mod obiectiv. In orice caz, este posibilă dezvoltarea unor atitudini mentale la un nivel conştient la care nimic nu poate scădea valoa- rea unei reacţii savuroase la experienţa vieţii. Şi dacă sunteţi atât de plictisit încât vă îndoiţi că puteţi deveni astfel, începeţi doar să gândiţi că puteţi si veţi descoperi că într-adevăr puteţi.

Iubiţi viaţa şi viaţa vă va iubi

S-a întâmplat să aud ceva minunat la televiziune. Era un interviu cu Artur Rubinstein, ilustrul muzician. Un reporter îl întreba care este secretul succesului său. Talentul, norocul sau poate publicitatea bună? La aceste întrebări neinspirate, Rubinstein a dat un răspuns superinspirat: „Am descoperit că dacă iubeşti viaţa, viaţa te va iubi." Nu sună a răspunsul unui om plictisit sau frustrat, nu-i aşa?

Ei bine, este un fapt că dacă iubiţi viaţa, viaţa vă va întoarce într-adevăr iubirea. Veţi primi o minunată înălţare spirituală, aşa încât veţi simţi freamătul perpetuu al vieţii şi un adânc sentiment de fericire. Cu o sensibilitate acută, vă veţi putea păstra constant plăcerea pentru lume şi pentru oameni. Această înălţare spirituală vă va conduce spre o experienţă superioară.

An de an, de peste douăzeci şi cinci de ani, soţia mea şi cu mine ne petrecem o parte a vacanţei în Elveţia. Ne place să urcăm puţin pe munte. Frumoasa vale Lauterbrunnen este zona favorită pentru excursii. Este una dintre cele mai extraordinare văi tăiate între dealuri „striate şi vechi ca soarele*." Valea este străbătută de un râu glaciar ce izvorăşte din vâr- furi de munte.

Acum câţiva ani, mergând pe o potecă din vale, am observat o funie mică, ceva mai mult decât o frânghie, atârnată de înălţimile din jurul Miirren-ului. Ne-am apropiat, întrebându-ne ce rost avea funia aceea coborâtă peste stâncă.

Mai târziu, am ajuns în acelaşi loc şi am văzut o funie mai mare. Şi mai târziu, funia a fost înlocuită cu un cablu puternic. Vedeam, de fapt, începuturile puternicei iniţiative tehnice care a avut drept rezultat cea mai lungă cale de funicular din Alpi, Schilthornbahn. Iar în cea mai recentă vizită pe care am făcut-o în Elveţia, am urcat pe Schilthorn cu acest funicular, ridicându-ne de la 900 de metri la 3300 de metri în treizeci de minute de plutire silenţioasă prin aer.

Din vârful muntelui Schilthorn, datorită poziţiei sale deosebite, vezi una dintre cele mai magnifice şi mai colosale privelişti din lume. Panorama se întinde de la Pădurea Neagră la Mont Blanc, cuprinzând un pisc după altul. Rămâi fără grai în acest loc singuratic, vizitat altădată doar de vânătorii de capre negre, în stâncă este încastrată o tăbliţă de bronz pe care sunt scrise în germană cuvintele:
Gross und wunderbar
sind deine werke
Herr allmächtiger Gott

„Măreţe şi minunate îţi sunt operele, Doamne Atotputernic." Pe acel pisc al muntelui Schilthorn, plin de admiraţie şi veneraţie, simţi că iubeşti lumea şi te simţi iubit de ea.

Plictisiţii, frustraţii, cei ce s-au săturat de toate ar face bine să fugă din oraşele din ce în ce mai murdare si mai zgomotoase şi să facă din nou cunoştinţă cu măreaţa lume a naturii. Ascultaţi mugetul mării pe o plajă singuratică. Plimbaţi-vă de-a lungul unui pârâu cântător. Lungiţi-vă pe iarba unei pajişti şi priviţi norii albi ce plutesc asemeni unor corăbii pe întinderea albastră a cerului. Ridicaţi-vă ochii spre dealuri, pentru că puterea de acolo vine.

De fapt, buna-dispoziţie mentală este cea care alungă plictiseala şi elimină frustrarea pentru totdeauna. Orice fiinţă umană trebuie să aibă experienţe însufleţitoare, care s-o ridice cu ade- vărat la niveluri înalte ale minţii, de genul celor care nu se pot uita nicicând şi care trăiesc veşnic.

Flori deasupra muntelui Matterhorn

O astfel de experienţă am avut eu, soţia mea Ruth şi vechiul nostru prieten Arthur Cordon pe 12 august 1970, timp de o oră, între 11.00 şi 12,00 ziua. Ziua şi ora mi s-au imprimat pentru veşnicie în memorie. Dacă ar fi să alunec vreodată înspre plictiseală şi monotonie, m-as întoarce imediat la amintirea de neuitat a acelei ore. Pentru că atunci am zburat într-un elicopter mic deasupra Alpilor, foarte aproape de munţi, de gheţari, de văi si, în cele din urmă, deasupra muntelui Matterhorn însuşi. Pentru că formidabilul impact vizual s-a dovedit a fi un eveniment de seamă din viaţa noastră, care a conţinut nu puţină aventură.

A m relatat adesea propria mea versiune a acestei experienţe , dar trebuie să recunosc că Ruth o exprimă mai plastic. Aşa că am s-o las pe ea să spună povestea, aşa cum apare în cartea ei*:

Ne aflam într-una din vizitele noastre la Zermatt, un orăşel elveţian cuibărit într-o vale de la poalele muntelui Matterhorn. Această turlă gigantică de granit colţuros arată ca un cuţit imens înfipt în cer. Vârful lui se ridică la peste 4 200 de metri deasupra nivelului mării. Nu departe se găseşte Monte Roşa, cel mai înalt munte din Elveţia, dar acesta creşte în înălţime mai treptat si nu este la fel de dramatic.

---

* Citat din Thanatopsis de William Cullen Bryant.
* The Adventure of Being a Wife (Aventura de a fi soţie) de doamna Norman Vincent Peale, Prentice-Hall, Inc., 1971.

Matterhorn stă singur, melancolic, sumbru, punctat chiar şi vara cu gheaţă şi zăpadă. Multă vreme, localnicii au crezut că este casa diavolilor sau a spiritelor rele, care puteau azvârli fulgere sau bolovani mari către orice om care ar fi îndrăznit să se apropie. Cineva a afirmat odată că Matterhorn este mai mult decât un munte; este o „prezenţă". Aşa este.

În timpul acestei vizite la Zermatt, am stat în cabana unui vechi prieten, Theodore Seiler, bancher elveţian şi preşedinte al Seiler Hotels. Ted Seiler a crescut în Zermath Bunicul lui a deţinut primul hotel acolo, Monte Rosa, unde Ted îşi primeşte încă oaspeţii. La acest hotel s-a întors Whymper, primul om care a urcat pe Matterhorn, după triumfala dar tragica sa ascensiune, în cursul căreia au murit trei oameni. Există lângă intrare o placă de bronz ce comemorează acest eveniment.

Ted Seiler ne-a spus că, în afară de ascensiunea pe Matterhom, cel mai dramatic mod de a vedea peisajul este din elicopter. A adăugat că lângă Zermatt existau întotdea una două elicoptere gata de zbor, pilotate de piloţi germani în cel mai mic încăpeau patru persoane, iar în cel mare, şase. Făcuseră deja câteva operaţiuni de salvare în munţi, dintre cele mai dramatice. Ted Seiler ne-a spus că dacă vremea era bună, putea încerca să ne aranjeze un zbor pe deasupra vârfurilor muntoase şi a gheţarilor din apropiere. Ne-a asigurat că daca vedeam această privelişte, nu aveam să o uităm nicicând.

Părea palpitant, dar şi puţin înfricoşător. Nu mai fusesem într-un elicopter decât o singură dată în viaţă, pentru a vedea un teren. Dar Norman, în călătoria pe care o făcuse în Vietnam la cererea preşedintelui Nixon, zburase de multe ori cu elicopterul.

Pe tot parcursul primei părţi a vizitei noastre, vremea a fost instabilă. Mare parte din timp, Matterhorn a fost învăluit de nori. Când se îndepărtau pentru câteva momente, vedeam versanţii piscului cel mai înalt acoperiţi cu zăpadă proaspătă. Dar vârful în sine era prea abrupt pentru a permite zăpezii să se aşeze pe stâncile colţuroase.

O zi perfectă în Alpi

In noaptea premergătoare ultimei noastre zile în Zermatt, vântul a început să bată către nord — semn de vreme bună, a spus Ted Seiler. Şi nu s-a înşelat — a doua zi a fost, din zori, scânteietoare şi luminoasă. Cerul era de un albastru adânc, de cobalt, fără nici un nor. Lumina aurie a soarelui se revărsa pe străzile Zermatt-ului, înveselit de steguleţe colorate şi de ferestrele pline de petunii şi muscate.

S-a telefonat la aeroport — un pătrat de beton construit într-un versant, chiar deasupra şinelor de cale ferată din partea de nord a oraşului. Ni s-a spus că dacă ajungem acolo la ora unsprezece, avem şanse mari să zburăm. Elicopterul mai mare era în reparaţie, dar cel mic funcţiona. Deoarece era loc pentru trei pers oane cu excepţia pilotului, Arthur Cordon, care se afla şi el în Zermatt, a spus că ar vrea să meargă cu noi.

Am făcut zece minute până la construcţia înaltă, asemănătoare unui siloz, care adăpostea liftul ce urca vizitatorii la aeroport. Am apăsat un buton, ne-am identificat vorbind la un interfon de felul celor pe care le vezi în holurile blocurilor şi, în scurt timp, ne-am văzut pe o imensă suprafaţă pătrată de beton, cam cât jumătate dintr-un teren de fotbal. Un cerc vopsit cu un H mare în centru constituia, evident, ţinta piloţilor la aterizare. Prin uşile deschise ale unui hangar se putea vedea maşina mare, roşie, la care se lucra. Ni s-a spus că elicopterul mai mic era în patrulare, dar avea să revină în curând.

A m stat în lumin a străIu citoar e a soarel ui şi am aştept at. Sentimentele mele erau un amestec de entuziasm, nerăbdare şi puţină nelinişte, la gândul îndepărtării de pământul pri- etenos într-o bulă de plastic neajutată de altceva în afara unei elice greoaie şi a unui singur motor. Aşteptând, am vorbit despre Whymper şi despre alpinism şi despre lucrurile ciudate şi periculoase pe care le fac oamenii în căutarea fericirii.

Urechile noastre au sesizat bâzâitul elicopterului înainte ca ochii să-l vadă. Apoi a apărut deodată deasupra noastră, ca o libelulă gigantică. Cu zgomot şi stârnind o rafală de aer rece de munte, aparatul s-a aşezat pe platforma de beton. Pilotul a oprit motorul. Paletele elicei s- au rotit din ce în ce mai încet, până au rămas nemişcate.

Rezervoarele de combustibil au fost reumplute. O parte din echipamentul de salvare a fost scos, ca să ni se facă loc. Aproape fără a apuca să ne dăm seama ce se întâmplă, Norman şi cu mine ne legam centurile de siguranţă pe locurile din spate. Arthur s-a aşezat în faţă, în stânga. Pilotul tânăr, calm şi sigur pe el, era în dreapta. „Unde vreţi să mergeţi?", ne-a întrebat.

La aceast a, şeful staţiei , care stătea pe platfo rmă, i-a spus ceva pilotului prin fereastra deschisă. A vorbit în germană şi n- am înţeles, dar o anumită rezistenţă din partea pilotului şi apoi o ridicare din umeri, când şeful staţiei a insistat, mi-a dat un fior de nelinişte. I se cerea să îşi împingă elicopterul dincolo de limită ca să ne arate splendidul munte?

Uşile s-au închis. Pilotul şi- a aranjat căştile. Cu mâna dreaptă ţinea manşa. Cu stânga, a răsucit regulatorul dintre cele două locuri din faţă. Elicopterul a vibrat, s-a pus în mişcare şi a început să se ridice. Deodată, simţind că îmi stă inima pe loc, mi s-a părut că săltăm pur şi simplu de pe platforma de beton în aerul subţire. Nu fusese nici un rulaj pe pistă, cum fac avioanele obişnuite. Ne-am aplecat în vânt — si am sărit!

Am luat-o de- a lungul văii, zburând la mai puţin de şaptezeci de metri înălţime. Pilotul si pasagerul de pe locul din faţă puteau vedea în jos aproape perpendicular; m-arn bucurat că nu era şi cazul meu. Vedeam pe panoul cu instrumente indicatorul de viteză; acul oscila între 40 şi 50 de noduri. Altimetrul ne arăta că ne aflam la aproximativ l 800 de metri deasupra nivelului mării şi ca urcam.

Am zburat deasupra văii, între pereţii stâncoşi care se ridicau de o parte şi de alta, peste cascade dantelate, peste păşuni verzi presărate cu flori sălbatice de munte. Elicopterul a virat brusc şi a pornit înapoi, tot în urcare.

Puteam vedea acum sub noi Zermatt-ul, ca un sat de jucărie, cu cabanele şi hotelurile dominate de turla bisericii. Urmam contururile de la estul localităţii. O dată sau de doua ori mi s-a părut că rata de urcare era insuficientă pentru a ne permite să trecem peste culmea care se profila chiar în faţa noastră, dar am alunecat de fiecare dată pe deasupra ei chiar cu ceva rezervă. Vedeam în depărtare cum se târăsc vagonetele portocalii ale funicularului, ca nişte buburuze, între piloni. Acum nuanţele închise de verde ale brazilor făceau loc cafeniului şi cenuşiului terenului stâncos de deasupra limitei coniferelor. In faţă, înspre stânga, se vedea un grup de clădiri care marcau punctul terminus al unei linii ferate care urcă abrupt de la Zermatt la Gornergrat, la vreo trei mii trei sute de metri deasupra nivelului mării, un punct de observaţie căutat de turiştii care vor să vadă întreaga panoramă a gheţarilor si a culmilor alpine.

Dar puţini turişti le-au văzut aşa cum le vedeam noi acum. Peste câteva momente, ne aflam deasupra gheţarului Gorner însuşi, un râu uriaş de gheaţă, de un alb orbitor, ciudat brăzdat. Acolo unde se termina, un torent de apă, cenuşiu din cauza sedimentelor glaciare, se revărsa de sub peretele de gheaţă, în dreapta noastră, un pisc maiestuos, Stockhorn, împungea cerul. Altimetrul indica acum 3 300 de metri şi mi-am amintit vag şi fără prea multă plăcere de regula conform căreia piloţii nu trebuie să zboare la o altitudine mai mare de 3 000 de metri fără oxigen. Noi nu aveam oxigen.

Deasupra gheţarului, am gonit cu 60 de noduri. Aşa cum era, chinuită şi stearpă, mă bucuram să văd acolo gheaţa colţuroasă de dedesubt, la numai vreo sută de metri sub noi. Dacă se oprea motorul, mi-am spus voioasă, puteam să ne aşezăm pe gheaţa aceea solidă şi să aşteptăm să fim salvaţi — poate de un St. Bernard prietenos. Dar apoi, privind înainte, am văzut că gheţarul se sfârşea. Şi nu numai gheţarul , ci şi muntele, lumea, întreaga creaţie. Către noi alerga o linie albă subţire, ascuţită ca o lamă de cuţit. Apoi nimic. Doar un fel de gol livid.

Deasupra neantului

Ne-am avântat dincolo de linie, direct în acest abis înspăimântător. Mi-am împins tălpile în podea, de parcă asta ne- ar fi putut reţine cumva sus. Sub noi, hăul se căsca abrupt, drept, pe mai mult de un kilometru şi jumătate. Atârnam suspendaţi deasupra unui vid uluitor, înconjuraţi de culmile înalte, peste umbre purpurii.

Mintea mea raţională ştia că puteam zbura la fel de bine peste o milă de neant ca şi peste un gheţar, dar stomacul nu părea conştient de aceasta. Stomacul părea să fi rămas, de fapt, deasupra gheţarului. L- am văzut pe Arthur atingând cu mâna bula de plastic în care ne aflam şi am ştiut că şi el se întreba ce fac patru fiinţe umane infinit de mici şi de lipsite de importanţă într-un loc atât de teribil de sublim. Numai pilotul părea nepăsător. Ajunsesem în spatele cul- milor gemene din Monte Rosa, mai înalte decât capetele noastre, deşi altimetrul indica acum 3 700 de metri. Dedesubt, câteva furnici păreau să trudească din greu peste întinderile nesfârşite de zăpadă. Alpinişti. „Poate fi periculos", a spus pilotul, arătând înspre ei, „dacă nu ştii foarte bine ce faci. Sunt punţi de zăpadă care se pot rupe. Vedeţi găurile acelea care arată ca nişte peşteri? Dacă ai căzut într-una, eşti terminat. Nimeni nu te mai poate scoate de acolo!" A zărit ceva pe o creastă, ceva ce ar fi putut fi un om întins pe zăpadă.

„Să vedem ce e." Elicopterul a luat un viraj brusc; elicea a produs un zgomot surd, mușcând aerul. Am strâns mâna lui Norman. „Nu-i decât un cort", a spus pilotul, în timp ce treceam pe deasupra obiectului. „Uneori, alpiniștii încearcă Monte Rosa într-o zi și Matterhorn în ziua următoare și rămân aici peste noapte ." Am încercat să-mi imaginez cum o fi sub bucăţica aceea de pânză, cu vântul gemând în întunericul înghețat de afară. Nu am reușit.

Matterhorn este impresionant de la distanță. De aproape, este copleșitor. Iar noi eram aproape, atât de aproape, încât mi se părea că văd crăpăturile din pereții săi impunători. Dar când pilotul ne-a arătat câțiva alpiniști, aceștia păreau incredibil de micuți, doar niște puncte de culoare lipite de stânca goală. Am trecut pe deasupra unei colibe micuțe, cocoțate ca un cuib de vultur pe marginea unei prăpăstii înspăimântătoare. „Acolo petrec noaptea alpiniștii", ne-a spus pilotul, „Își încep urcușul în zori."

Noi înșine eram încă în urcare, într-o spirală strânsă, care încercuia muntele Matterhorn de trei ori. Mi se părea că motorul gâfâia în aerul rarefiat, începeam să simt o oarecare dificultate de respirație și am observat că Norman era în aceeași situație. Acum, altimetrul indica 4 200 de metri; eram aproape la același nivel cu culmea. Vedeam clar crucea de fier care marca locul în care ajunseseră cu multă vreme în urmă Whymper și tovarășii săi. Am urcat și mai mult, ca să putem privi culmea însăși. Acolo, la acea înălțime ametitoare, erau trei siluete micuțe care ne făceau cu mâna și am simțit deodată un val de admirație pentru neobositul spirit de aventură care îi făcuse să provoace și să cucerească aceste înălțimi înfricoșătoare. Poate că generația noastră nu era atât de moale și de decadentă, la urma urmei.

Ne-am lăsat apoi să cădem prin aerul luminos, măreţul munte rămânându-ne în urma. „Înghițiți tare", ne-a spus pilotul. „Vă va ușura presiunea din urechi." Zermatt a devenit vizibil, liniștit în lumina soarelui. Platforma de aterizare părea o batistă de pânză. Am făcut un ultim tur și am aterizat exact în centrul cercului vopsit. Zborul luase sfârșit.

Dar experiența nu se sfârșise. Am ieșit din elicopter plutind. Eram încântată cum nu mai fusesem vreodată. Lumea avea o strălucire splendidă si era minunată. M-am uitat la Norman și la Arthur. Aveau fețele aprinse, însufleţirea nu ne-a părăsit zile întregi.

Din elicopter în trăsură

Prietenul nostru Ted Seiler aranjase să fim așteptați de trăsura hotelului. Cei doi cai splendizi s-au întors la trap în sat, sunând vesel din clopoţei. Am stat în trăsura veche fără să vorbim prea mult. Vraja înălțimilor nu ne părăsise încă și tranziția de la elicopterul secolului XX la trăsura cu cai a veacului al XIX-lea era atât de bruscă și de stranie, încât totul părea ireal.

În tot restul zilei și de multe ori de atunci încoace m-am trezit retrăind exaltarea momentului în care am trecut de marginea ghețarului și ne-am aruncat în neant și mi-a trecut prin minte că poate așa se întâmplă când mori; te năpustești în necunoscut, undeva unde nu poți recunoaște nimic, nu te poți agăța de nimic, dar ești totuși susținut și sprijinit deasupra marelui vid ca și cum te-ai afla pe un teren confortabil și familiar.

Fantezie? Poate. Dar îmi amintesc că arunci când ne-am spus în seara aceea rugăciunile, rmulţumindu-I lui Dumnezeu pentru privilegiul de a vedea tot ceea ce văzusem și pentru întoarcerea cu bine, nu părea fantezie. Câtuși de puțin.

Ideea de bază aici este că spiritul activat, motivat, înălțat este un antidot sigur pentru paralizia provocată de plictiseală și monotonie.

Firește, nu este nevoie să ajungi efectiv pe culmi de munte pentru a-ti preîntâmpina plictiseala și frustrarea, dar este vital să ai mereu experiențe mentale înălțătoare. Este necesar sa vă ridicați din rutina zilnică prin gândire, pentru că aceasta are puterea de a colinda prin toată lumea, chiar dacă faceți ace- leași lucruri. Aceste lucruri vechi trebuie să fie făcute, dar când mintea este însufleţită, ele se fac uşor si fără frustrare. Totul se schimbă atunci când vă schimbați atitudinea.

Larry molâul devine un dinam

Pe Larry „Molâul" l-am întâlnit după ce mă adresasem unei adunări de vreo două mii de agenți de vânzări în sala de bal a hotelului Conrad Hilton din Chicago. In timpul prânzului, un om a venit la mine și mi-a spus: „Domnule doctor Peale, am

investit cinci sute de dolari în discursul dumneavoastră." „E o investiţie mare", am spus. „Cum aţi făcut?" „Am adus pe unul dintre agenţii mei de vânzări să vă asculte", mi-a explicat, „pentru că este plictisit şi nu are chef de nimic. Cam atât m-a costat să-l aduc aici, să-l hrănesc, să-l cazez şi să-l trimit înapoi. Dar omul ăsta are inteligenţa, o educaţie bună si o personalitate plăcută. De fapt, are de toate în afară de energie, vitalitate şi însufleţire. Vreau ca dumneavoastră să-l activaţi, să-l faceţi s-o ia din loc."

Mai avusesem câteva asemenea experienţe cu activarea oamenilor plictisiţi, aşa că l-am întrebat: „Şi ce aveţi de gând să faceţi? Trebuie să-l ajutaţi. Ce-ar fi să începeţi văzându-l pe acest agent plictisit ca pe un alt om, omul care ar trebui să fie?"

„Foarte bine", a fost el de acord, „aşa am să fac, pentru că ar putea fi grozav dacă ar pune ceva entuziasm şi interes real în munca lui."

„OK", am răspuns, „începeţi să-l «vedeţi» astfel. Poate că imaginea se va proiecta asupra lui. Şi haideţi să încercăm să-l învăţăm că o dată ce-l facem să creadă că poate, chiar poate fi remarcabil."

în timp ce îmi ţineam discursul, i-am aruncat o privire sau două agentului, pentru că şeful lui mi-l arătase. Arăta, într-a-devăr, apatic şi lipsit de chef. După ce am terminat, a venit la mine şi mi- a spus: „Eu sunt Larry Molâul. Aşa îmi spune. Eu sunt tipul în care domnul... a investit cinci sute de dolari. Scopul lui este să mă motiveze."

L-am întrebat de unde ştia asta. Mi-a răspuns: „Cum să nu ştiu? Spune tuturor că o să-mi puneţi jar sub picioare şi ca asta îl costă o grămadă de bani. Nostim, dar domnul... crede în mine mai mult decât cred eu însumi."

Ei bine, era cazul să mă apuc de treabă. L-am luat în apartamentul meu. Era înalt, deşirat şi când i-am zis să ia loc, nu a şezut, ci s-a lăsat să zacă practic pe scaun, cu picioarele întinse şi mâinile atârnate în lături. Am spus: „Larry, nu aşa se stă pe scaun. Stai drept, cu spinarea lipită de spătar pe toată lungimea. Hai să te văd făcând asta, vrei?" Trăgându-se în sus, a obiectat: „Nu văd ce legătură are asta cu discuţia noastră ."

„Tocmai, că are", am zis. „Eşti molâu. De-asta ţi se spune Larry Molâul! Trebuie sa te mobilizezi, altfel cei cinci sute de dolari ai domnului... s-au dus pe apa sâmbetei."

„Domnule doctor Peale", a zis, „cred că sunt un om de treabă. Mă duc la biserică. Mă duc până si la şcoala de duminică.

„Larry", am continuat, „ce înseamnă să fii viu? Ce este viaţa? Înseamnă să fii conectat la exterior. După cum spunea odinioară un înţelept chinez, suntem vii în mod proporţional cu numărul de puncte în care atingem viaţa. Viaţa este vitalitate. Viaţa este vigoare. Este energie şi entuziasm. O persoană molâie este vie doar în parte. Uite ce-i, trebuie să înveţi să te bucuri de viaţă."

Se întâmplase că direcţia hotelului îmi trimisese un coş cu fructe si era unul dintre cele mai pline de imaginaţie din câte văzusem vreodată. Era în el un măr ca o operă de artă; şi una sau două portocale frumoase; un grapefruit mare, grozav şi o banană lungă. „Larry, am spus: priveşte coşul ăsta cu fructe. Doar priveşte-l. Ai mai văzut vreodată un asemenea măr? Nu-i o frumuseţe? Mărul ăsta trebuie să vină din dealurile Oregonului, unde nopţile reci îi întăresc coaja şi fac fructul zemos. Sau poate că a crescut în statul New York, unde merele sunt grozave. Şi uită- te la portocala asta. Are în ea tot soarele Floridei sau al Californiei. Şi banana; are frumuseţea tropicelor. Nu-i nemaipomenit coşul acesta cu fructe?"

„Ba da", a recunoscut el.

„Dar de ce m-aş entuziasma în privinţa lui?"

„Pentru că aşa trebuie să reacţionezi — să vezi lucrurile frumoase şi minunate, să vezi totul în acest fel, pentru că aşa sunt, de fapt — fiecare, un miracol." „Chiar credeţi asta, nu-i aşa? ", a zis Larry. „Absolut. Uite cum străluceşte superbul lac Michigan în lumina soarelui. Doamne, nu-i grozav? Practică această atitudine faţă de orice. Dar practic-o efectiv. Gândirea îţi va fi pe potriva entuziasmului, dacă faci asta. Si încă un lucru: nu sta în preajma oamenilor plictisiţi. Ar putea încerca să- ţi dea impresia

că sunt cei care au înţeles ce-i cu viaţa. Dar nici că ar putea fi mai departe de adevăr. Asociază-te cu aceia conduşi de un entuziasm real."

„Bine", a spus Larry Molâul, pe un ton prozaic. „Vreţi să mă pun în mişcare şi să mă înflăcărez. Am să încerc."

Peste câteva luni s-a întâmplat să mă duc în oraşul lui şi să ţin un discurs pentru Camera de Comerţ. M-a întâmpinat la aeroport. „Ce mult mă bucur să vă văd", m-a salutat. „Haideţi să mergem. Sunt atâtea lucruri de văzut pe-aici!"

„Uite, Larry", i-am spus: „am fost tot pe drum şi sunt obosit. Vreau să mă duc la hotel, să mă odihnesc. Trebuie să ţin un discurs, ştii."

„Cum adică să vă odihniţi?", a întrebat Larry. „Unde este toată energia, vitalitatea şi entuziasmul de care vorbeaţi?"

L-am aprobat, supus. „Hai s-o lăsăm baltă cu hotelul. De unde începem turul oraşului?"

Mi-a arătat totul, comentând: „Acesta este cel mai grozav liceu", „Un parc nemaipomenit", „Ultimul răcnet în materie de spitale". Se comporta ca şi cum oraşul i-ar fi aparţinut lui personal.

În cele din urmă, a oprit maşina în faţa unei case drăguţe. „Nu-i aşa că e o frumuseţe?", a întrebat. Trăgându-mă înăuntru, a declarat: „lat-o — soţia mea. Nu e minunată?" Spunând aceasta, a sărutat-o entuziast. Iar eu ajunsesem deja atât de încântat, încât am sărutat-o la rândul meu.

„Domnule doctor Peale", mi-a spus ea, „Larry este atât de schimbat, atât de minunat de pozitivist. Este... este..." a şovăit. „Este atât de plin de viaţă!"

Ce s-a întâmplat cu plictisitul, apaticul, molâul Larry? Este foarte simplu şi într-adevăr minunat. Procesul cultivării gândurilor incitante i-a înviat mintea. A devenit o persoană plină de viată. Gata cu plictiseala pentru el!

Este o zi minunată pentru asta

Practicarea entuziasmului poate anula plictiseala şi, dacă este consecventă, entuziasmul vă va intra în scurt timp în obişnuinţă. Răposatul Wilbur L. Cross, de patru ori guvernator al statului Connecticut, era cunoscut pentru felul neobişnuit în care îşi saluta dimineaţa familia. Indiferent de vreme, spunea; „Este o zi minunată pentru asta."

Puteţi găsi propriul înţeles la acest comentariu enigmatic, dar nepotul lui nu îşi aminteşte de vreun moment în care profesorul de la Yale, mai târziu guvernator, să fi avut vreo problemă cu plictiseala sau cu frustrarea. Cum ar ajunge să gândiţi asemenea guvernatorului Cross şi fiecare zi poate deveni într-adevăr o zi minunată pentru asta.

Dar întrebarea este cum să ne schimbăm atitudinea. Unul dintre răspunsuri este să ne folosim gândirea şi bunul-simţ, în loc să reacţionăm emoţional.

Îmi amintesc bine de un om care m-a sunat la telefon cu ceva vreme în urmă. în mod evident foarte încordat, a declarat tragic: „Am ajuns la capătul funiei si am hotărât că singurul lucru pe care îl am de făcut este să îmi zbor creierii."

„Uite ce-i", am răspuns, „asta nu are sens. De ce nu-ţi zbori mai bine spiritul? Ce-ar fi să vii la mine la birou şi să stăm de vorbă?"

A venit. Cu un aer descurajat, şi-a lăsat capul în palme şi a gemut: „Totul s-a dus, nu mai am nici o nădejde. Trăiesc într-o beznă profundă. De fapt, mi-am pierdut orice chef de viaţă. Sunt frustrat, plictisit, sunt complet la pământ."

„Haide să vedem care-i situaţia dumitale", am sugerat. Am luat o coală mare de hârtie, am tras o linie pe mijloc de sus până jos şi i-am zis să scriem în partea stângă toate lucrurile pe care le-a pierdut şi în dreapta lucrurile care i-au rămas.

„E foarte uşor", mi-a spus abătut. „Un lucru e sigur; nu o să avem nevoie de coloana din dreapta. Nu mi-a rămas nimic, punct." L-am întrebat: „Când te-a părăsit nevasta?" „Ce vreţi sa spuneţi?" a exclamat. „Nu m-a părăsit. Soţia mea mă iubeşte!"

„Asta-i grozav", am spus. „Atunci acesta va fi punctul numărul unu în coloana din dreapta — «Nu m-a părăsit soţia.» Acum spune-mi, când au fost închişi copiii?"

„Ce întrebare stupidă!", a strigat. „Copiii mei nu sunt la închisoare!"

„Bine", am zis. „Asta-i numărul doi în coloana din dreapta — «Copiii nu sunt la închisoare.» Dar presupun că nu mai ai deloc poftă de mâncare cu toate necazurile astea."

„Ştiţi, e ciudat", a recunoscut el, „dar chiar aşa rău cum stau lucrurile, pot mânca tot ce văd în faţa ochilor." Aşa că am trecut în coloana din dreapta: „Pot mânca tot ce văd în fata ochilor."

Ei bine, am continuat astfel cu alte câteva puncte şi el a început să priceapă încotro ne îndreptam.

„Am înţeles. Ciudat cum se schimbă lucrurile dacă le priveşti dintr-un alt unghi."

Când am adunat toate lucrurile bune care i se întâmplau, arn spus: „Uite câte avuţii posezi. Nu-i nevoie să-ti zbori creierii. Nu trebuie decât să-ţi «zbori» spiritul. Şi nici măcar n-am trecut de suprafaţă în enumerarea lucrurilor pozitive pe care le ai. Termină cu frustrarea asta teatrală. Ce încerci să faci, să fii plictisit, aşa cum spune toată lumea că ar trebui să fii?"

Şi-a folosit capul şi a terminat într-adevăr cu frustrarea.

La douăzeci şi unu de ani trecuse prin toate

Când va plictisiţi până la frustrare şi sunteţi sătul de toate, vă va fi de folos să vă amintiţi că există o experienţă atât de vitală, încât poate distruge plictiseala fără urmă, într-o clipă. Să vă povestesc despre cineva care a avut-o, şi a avut-o foarte serios.

Un student dintr-un an terminal a venit să mă consulte, A declarat: „Am să va spun totul direct. M-am săturat. Viaţa este putredă. Nu sunt doar plictisit, ci şi sătul de toata porcăria asta."

„Sigur că ai văzut multe până acum. Câţi ani ai?", l-am întrebat.

„Douăzeci şi unu", mi-a răspuns.

„Şi ai trecut prin toate până la douăzeci şi unu de ani?"

„Exact", a spus. „Nu-i nimic care să-mi fi scăpat. Sex, băutură, droguri — le-am avut pe toate. Si ştiţi ceva? Şi ele m-au avut pe mine. Aşa că sunt sătul de toată treaba asta blestemată. Ce mai urmează? Sau, mai bine zis, mai urmează ceva?"

„O, da", am spus, „urmează ceva, ceva de care tu, care ai trecut prin toate, nu te-ai apropiat încă."

„Ce- ar pute a fi?", a întrebat.

„Dumne zeu", am răspuns.

„Poftim? Credeam că a murit."

„Ei bine", m-a informat tânărul, „nu văd de ce nu v-aş spune, eu nu rnerg pe linia asta cu religia."

„Atunci de ce ai venit să mă vezi?", l-am întrebat. „Ştii că eu cred în Dumnezeu." Apoi mi-am răspuns la propria mea întrebare. „Am să-ţi spun eu de ce: chiar dacă mintea ta conştientă II respinge pe Dumnezeu, inconştientul II caută. Nu eşti sincer cu tine însuţi. Ai venit aici fiindcă vrei să îl găseşti pe Dumnezeu." „Nu", a spus, „nu mă interesează deloc treaba asta." „Ei bine, faci cum vrei; dar Dumnezeu este răspunsul tău, prietene", am spus.

„Foarte bine. Vă mulţumesc mult." Şi a plecat în noapte. Mi-am zis că n-am avut pic de succes cu el.

Ce s-a petrecut ulterior a fost unul dintre lucrurile acelea rare, care se întâmplă când şi când. Era o noapte rece, cu ploaie amestecată cu ninsoare. Plecând din biroul meu din New York, a luat-o spre vest pe Strada 29 printr-un cartier destul de deprimant, cu depozite. Şi, mergând pe stradă, s-a înfuriat, „Vechea poveste, vorbăria despre Dumnezeu!" Bodogănea. „Dumnezeu, Dumnezeu — numai asta ştiu să spună. Dumnezeu, Dumnezeu şi iar Dumnezeu!" Apoi s-a auzit pe sine spunând deodată: „O, Doamne, dacă exişti, ajută-mă!"

Aceasta era o rugăciune; una adevărată. Cerea ceva si a primit. Si încă din plin. Dîntr-o dată, a început să simtă o fierbinţeală în cap — o arsură ciudată, mi-a spus. Apoi fierbinţeala a părut să i se răspândească în tot trupul, până la picioare, si a avut sentimentul că a fost tămăduit de ceva ce se ascundea în adâncul lui.

Parcă era înconjurat de „o lumină eterică". Clădirile cenuşii îi păreau palate, chipurile puţinilor trecători erau frumoase. Trotuarul părea că se ondulează ca si cum ar fi luat foc. Şi-a zis: „Ce se petrece cu mine? O iau razna!" Şi a dat fuga înapoi la mine ca sa îmi povestească, exclamând: „Dumnezeule, ce se petrece cu mine?" „Tocmai am spus. Dumnezeu este ceea ce ţi se întâmplă." Din acel moment, tânărul a început să simtă viaţa şi să se bucure de o expansiune a conştiinţei cum nu mai cunoscuse până atunci. A devenit organizat. Toată vechea plictiseală i-a dispărut aşa cum cad frunzele, toamna.

Oamenii activi nu se plictisesc niciodată

Am observat că oamenii activi şi interesaţi profund de orice se petrece în lume nu au şanse să devină plictisiţi, frustraţi, lipsiţi de chef. Cu cât te implici mai mult în ceva, cu atât ai mai mult avânt. Cu cât mintea este mai activă, cu atât va funcţiona mai bine si mai mult timp. Încetinirea poate duce la plictiseală, dar nu şi dacă îţi exersezi tot timpul mintea citind, gândind sau participând la ceea ce se întâmplă. Puteţi evita plictiseala toată viaţa dacă vă păstraţi mintea vie toată viaţa.

Mişcaţi-vă, gândiţi, participaţi necontenit — acesta este secretul de aur al existenţei mereu fascinante. Am un prieten în vârstă de şaptezeci şi cinci de ani. Râde când este întrebat când are de gând s-o lase mai încet şi să se pensioneze. „De ce aş face-o?" întreabă la rândul lui. Mă simt bine din punct de vedere fizic. Mintea îmi lucrează constant şi produce idei noi. încă mă descurc cu o cantitate enormă de muncă. Am muncit în totdeauna, îmi place să muncesc. De fapt, nu ştiu ce m-aş face fără muncă, şi mă refer la muncă multă."

Omul acesta nu se gândeşte prea mult la timpul liber. Nu joacă golf, de pildă, înoată şi îi place să facă din când in când câte o excursie lungă, obositoare.

Dar după aceea se întoarce repede la muncă. Este entuziasmat si încântat de o idee nouă din care poate rezulta un nou proiect care va însemna şi mai multă muncă. Din fericire, acest om poate delega responsabilităţile şi şi-a construit echipe excelente.

S-a gândit o clipă. „Sătul ? Frustrat? Plictisit?" A reflectat la această chestiune. Nu găsesc decât un singur moment. Asta a fost când m-am lăsat convins să-mi iau liber o săptămână, ca să stau absolut degeaba. Cea mai rea experienţă pe care am avut-o vreod ată." S-a cutremurat. „M-am plictisit îngrozitor. Cu această excepţie", a conchis, lovindu-mă pe spate, „nu am fost plictisit sau frustrat în viaţa mea şi nici tu n-o să fii dacă gândeşti, te mişti, participi necontenit la ceva."

Ce este, aşadar, de făcut în chestiunea plictiselii si a frustrării?

1. *Întipăriţi-vă bine în minte acest fapt existenţial — nu trebuie sa fiţi plictisit, frustrat sau sătul de toate.*
2. *Concentraţi-vă asupra motivaţiei incitante. Plictiseala nu poate supravieţui alături de ea.*
3. *Adoptaţi filozofia care ne învaţă să ne bucurăm „cu o bucurie negrăită şi strălucită".*

4. *Nu vă feriți de adevărata credință spirituală. Veți găsi în ea entuziasmul care alungă plictiseala.*
5. *Țineți minte: dacă iubiți viața și viața vă va iubi pe dumneavoastră.*
6. *Evadați din orașele murdare și zgomotoase. Căutați pe cât posibil pârâiele, pășunile, munții. Natura împrăștie plictiseala.*
7. *Așa cum a făcut altădată molâul Larry, practicați entuziasmul. Exersați gândirea entuziastă până ce veți deveni un entuziast. Și nu uitați niciodată că puteți dacă sunteți convins de acest lucru.*
8. *Descoperiți-vă adevărata personalitate. Lucrurile sunt mai bune decât par.*
9. *Căutați tovărășia oamenilor entuziaști. Lăsați-vă influențat de bucuria lor de viață.*
10. *Gândiți, fiți în mișcare, participați neîncetat.*

NU VA GâNDIŢI NICIODATĂ LA EŞEC! NU ESTE NEVOIE

Era furtună şi frig în acea seară de iarnă în Cleveland. Zăpada spulberată de vântul puternic biciuia Euclid Avenue, strângându-se pe sub felinare.

Când taxiul în care mă aflam s-a oprit la un semafor, am observat o reclamă mare etalată la staţia de benzină din colţul străzii. Proslăvea calităţile unei anumite mărci de ulei de motor si prezenta cu litere mari sloganul frapant: „Un motor curat produce întotdeauna putere."

Numaidecât, această afirmaţie a devenit parte a discursului pe care tocmai eram pe cale să-l ţin în faţa a trei mii de comercianţi, care umpleau o sală de teatru, în discurs, teza mea a fost că puterea realizării personale este adeseori anihilată de masa de gânduri greşite care se strâng în minte. „O minte curată", am declarat, „produce întotdeauna putere."

Am sugerat că dacă puterea scontată nu era produsă, motivul ar putea fi că o parte dintre cei prezenţi nu aveau un motor mental curat. Poate era bine să folosească vreun fel de detergent intelectual, care să le spele din minte toate gândurile vechi, obosite, apatice, şubrezitoare, de inferioritate, resentimentare şi negativiste. Acest proces ar fi curăţat motorul mental, permiţându-i să producă putere maximă.

În culise, după întrunire, un bărbat s-a năpustit peste mine. Avea în jur de treizeci de ani şi părea grozav de însufleţit. „Mi s-a întâmplat ceva", a declarat. „Acum înţeleg de ce am dat greş atât în afaceri, cât şi în viata personală. Din cauză că nu am avut un motor mental curat! In timp ce vorbeaţi, ştiţi ce am făcut? I-am cerut lui Dumnezeu să-mi purifice mintea. Şi a făcut-o", a încheiat triumfător. „Pare greu de crezut, dar mă simt un om nou; am o nouă putere, sunt sigur de asta." Aceasta era o transformare subită, dar că era corect în aprecierea sinelui nou descoperit, nu aveam nici o îndoială. Nu avea să se mai gândească la eşec, deoarece cu această nouă, proaspătă perspectivă, gândurile de acest fel erau excluse. „Bine, i-am spus: spune «pot» si vei putea. Ţine-o tot aşa." După o scurtă întâlnire, lordul Beaverbrook, publicist britanic şi, într-o vreme, ministru, mi-a trimis una dintre cărţile sale* în care discuta din punct de vedere filozofic şi practic problema obţinerii succesului. In opinia sa, cele trei chei ale succesului sunt judecata, sârguinţa şi sănătatea.

„Poţi să ai două dintre aceste însuşiri şi să ajungi departe. Dar nu vei parcurge tot drumul dacă nu le ai pe toate trei. Există excepţii care confirmă regula? Nu cunosc decât una singură", a declarat lordul Beaverbrook, „şi anume Franklin Delano Roosevelt. Lui Roosevelt i-a lipsit sănătatea bună si a fost totuşi un om mare. Ar fi putut fi neîntrecut, dacă nu ar fi suferit de acele boli grave.

Sir Winston Churchill, pe de altă parte, a fost sprijinit în prodigioasa sa carieră de toate cele trei chei ale succesului; judecată solidă, hărnicie imensă si sănătate excelentă. A fost cel mai grozav exemplu de om care deţinea aceste atribute esenţiale." Cele trei remarcabile calităţi răspunzătoare de succes sunt, aşadar, judecata, hărnicia şi sănătatea. „Şi cea mai importantă dintre acestea este judecata." Aşa afirmă unul dintre cei mai mari oameni de succes din istoria recentă a Marii Britanii. In capito lul 12, vom discuta despre valoarea sănătăţii în procesul trăirii creatoare, iar importanţa sârguinţei este subliniată în tot cuprinsul cărţii, în acest punct, ne preocupă mintea, ca factor vital în realizarea personală.

Judecata este un proces al mintii; este capacitatea de a gândi într-o manieră logică, rece, ordonată şi de a lua decizii sănătoase. Judecata bună reduce factorul de eroare în luarea deciziilor şi, până la urmă, succesul depinde de procentajul

* The Three Keys to Success (Cele trei chei ale succesului) de Lord Beaverbrook, Hawthom Books, Inc., 1954.

deciziilor luate corect. Orice factor care stânjeneşte judecata eficientă trebuie eliminat, ori cel puţin redus, dacă vrem să avem succes în orice întreprindem. De aici rezultă importanţa controlării funcţionării minţii.

O calitate care împiedică adesea exercitarea judecăţii este reacţia emotivă necontrolată la oameni şi la situaţii. A fost cauza evidentă a eşecului unui bărbat care, împreună cu soţia lui, a cerut să mă întâlnească la o conferinţă a industriei naţionale, unde mă auziseră vorbind despre „De ce obţin cei ce gândesc pozitiv rezultate pozitive."

„De ce", m-a întrebat bărbatul, „ratez consecvent obţinerea rezultatelor pozitive? După cum se prezintă acum situaţia, sunt complet ratat!"

„O, nu, Bill", a protestat soţia lui, „eşti doar într-o situaţie proastă în prezent, dar este numai temporară. Nu te gândi la ratare! Nu este cazul." S-a apucat apoi să explice că soţul ei are o educaţie excelentă, este instruit şi experimentat în domeniul lui, că are, într-adevăr, „creier din belşug". Dar factorul negativ este că se înfierbântă prea uşor, dă în clocot prea repede. Şi poate fi ranchiunos, nestatornic, ba chiar antisocial. „De fapt", a încheiat ea, „bietul om are probleme cu el însuşi."

Prin muncă sârguincioasă şi mult interes pentru slujba lui şi datorită capacităţii sale reale, Bill avansase în cadrul companiei, devenind în cele din urmă vicepreşedinte executiv. Dar acţiona mai ales sub impulsul nervilor; un om încordat, irascibil, care „exploda" adeseori, mai ales atunci când vreuna dintre acţiunile sale în companie era pusă sub semnul întrebării. Pe parcursul ascensiunii sale în companie, îşi făcuse nu puţini duşmani şi nu era prea simpatizat de ceilalţi. Cel mai rău lucru care i se putea însă imputa lui Bill părea să fie lipsa de obiectivitate în procesul de luare a deciziilor. Prea des, deciziile care afectau un asociat erau luate pe o bază emoţională sau ca reacţie personală faţă de cei cu care făcea afaceri. „S-a descurcat multă vreme în carieră", a spus soţia lui, citându-i asociaţii, „datorită capacităţii Consiliul de Administraţie, care a hotărât să aducă pe cineva din exterior pentru a conduce organizaţia. Bill a sărit până-n tavan", a spus cu tristeţe soţia lui. „S-a certat cu toată lumea. Nu se mai controla deloc, în loc să încerce să se calmeze, să analizeze noua situaţie si să se adapteze în mod inteligent, el şi-a revărsat toată frustrarea care se acumulase în ani întregi."

Rezultatul? A fost dat afară. „Ne-a venit extrem de greu să îl concediem", i s-a spus soţiei, „pentru că Bill are o capacitate formidabilă — dar este coleric."

„Cum e, Bill?" am întrebat. Mi-a răspuns pe un ton rece ca gheaţa: „Da, asta mi-au făcut. Şi nu cred că sunt mai prost decât toţi indivizii ăia. O să pun mâna pe fiecare dintre ei si-o să înfig cuţitul adânc si o să-l răsucesc şi am să le privesc feţele în timp ce răsucesc." Observam, de fapt, un caz acut de ură.

M-am trezit înrrebându-mă dacă acest om chiar era în stare să gândească. Avea capacitate de judecată sau era pur si simplu bolnav emoţional? Aşa că atunci când şi-a terminat tirada, l-am întrebat: „Ai găsit ceva pentru viitor?" La care mi-a răspuns că nu credea că era gata, era încă prea furios, „Bun diagnostic", am fost de acord. „Si nici n-ai să fii gata până ce nu vei începe să gândeşti obiectiv, să judeci. Pentru a te restabili, lucru de care eşti în mod sigur capabil, va trebui să pui capacul trăsăturii dumitale volatile, emoţionale. Aşa că pune capăt erupţiilor şi începe să gândeşti lucid, ca un conducător. Şi indiferent de felul în care ai reacţionat emoţional până acum, te poţi schimba daca eşti convins de lucrul ăsta.

Uită-te la dumneata", am continuat, „un bărbat de numai patruzeci si cinci de ani, cu adevărat deştept, dar care se comportă ca un copil. Te-ai gândit vreodată că te-ai maturizat fizic, dar, emoţional, eşti încă infantil?"

Dintr-un motiv oarecare, remarca aceasta l-a afectat puternic. A rămas tăcut, apoi a spus: „Ştiţi, nu m-am gândit niciodată la asta. De-abia când aţi făcut această observaţie m-am văzut din alt unghi. Aici este necazul, e clar. Sunt ditamai bărbatul, şi totuşi un copil. Nu m-am maturizat emoţional. Dar ce pot să fac? Sunt distrus."

„O, nu, nu eşti distrus. Haide să începem sa gândim cu adevărat. Spune-mi, ca om de afaceri raţional, merită sa ai atitudinea şi abordarea prezentă?" A zâmbit pentru prima dată. „Sigur că nu. E o pacoste."

„OK., atunci hai să vedem ce facem acum. Nu reacţiona emoţional, gândeşte doar; foloseşte-ţi judecata obiectivă. Cred că poţi ajunge la o decizie sănătoasă."

Bill s-a adâncit în gânduri. Şi şi-a demonstrat capacitatea de a gândi. Fără să se aprindă. Fără şovăire, a spus hotărât: „Văd răspunsul. Nu am decât un singur lucru de făcut. Oricât ar fi de jenant, am să mă duc la noul preşedinte al companiei şi am să-i spun că sunt conştient acum de instabilitatea mea emoţională şi că, cel puţin, i-am aflat cauza. Am să-i mai spun că sunt sigur că mă pot descurca de aici înainte. Că dacă îmi va da înapoi vechea slujbă..." a înghiţit în sec... „sau orice altă slujbă, îl voi asigura de serviciul meu competent."

Asemenea schimbări nu se produc de obicei atât de repede sau de uşor, dar am avut senzaţia că poate, doar poate, privirea pe care omul acesta o aruncase înlăuntrul propriei persoane operase un tratament. Astfel gândind, m- am abţinut să îl previn sau să îi sugerez vreun gând negativ. In schimb, l-am felicitat pentru că devenise un alt om,

Că era alt om a demonstrat prin maniera obiectivă în care a tratat cu vechea sa companie. A fost sincer, modest şi direct. Noul preşedinte, fie din cauză că avea nevoie de priceperea lui Bill, fie din milă, fie din ambele motive, l-a primit înapoi, în regim de consultantă temporară. Până la urmă, totul s-a schimbat în bine pentru el. A devenit o persoană motivată nu de personalităţi, ci de principii, nu de reacţia emoţională, ci de judecată.

Când te găseşti pe tine însuţi

Cee a ce s-a întâmpl at de fapt în cazul de mai sus a fost că acest om s-a găsit pe sine, şi asta la vârsta de patruze ci şi cinci de ani. Unii se găsesc în tinereţe; alţii mai târziu. Dar pentru a avea o judecată competentă şi capacitate de a gândi şi de a acţiona, trebuie să te găseşti pe tine însuţi la un moment sau altul. Trebuie să ştii cine eşti, ce eşti şi ce poţi să faci cel mai bine. Într-un cuvânt, trebuie să devii o persoană împlinită, aptă să judece corect şi să ia decizii obiective.

Norocos este, desigur, cel ce are experienţa esenţială de a se găsi şi de a se cunoaşte pe sine de timpuriu. Ca adolescentul Mike, de pildă.

Băiatul acesta, elev de liceu, era irascibil, posac şi nesociabil. Părea plin de conflicte şi ostilităţi nerezolvate. Intrase într-o încurcătură şi a fost chemat în biroul directorului şcolii. A luat loc, încruntat si sfidător, aşteptând, după cum a declarat mai târziu, să fie „făcut cu ou şi cu oţet de cretinul ăla".

Dar directorul şcolii era un om calm. S-a lăsat pe spătarul scaunului cu o expresie amabilă dar gânditoare, studiind băiatul acesta derutat, în cele din urmă a spus: „Mike, arată-mi mâinile." Surprins, Mike i le-a întins.

Directorul i-a privit cercetător mâinile, apoi a reflectat cu voce tare: „Mâini puternice, sensibile — mâini de chirurg." Apoi a spus: „Ştii ceva, Mike? Poate că te-ai născut să fii chirurg. Poate că în tine zace un mare chirurg. Ne mai vedem, Mike. La revedere."

Mike a fost uluit. Nu i se părea de crezut că poate fi tratat astfel. Nedumerit, a ieşit din birou şi a plecat pe scări. S-a oprit şi şi-a privit mâinile. Apoi a avut una din acele trăiri extraordinare, incomparabile, care i se întâmplă uneori unei fiinţe umane. A avut un fel de iluminare. In acel moment, a hotărât că putea să devină chirurg şi că avea s-o facă. A avut o intuiţie profundă a calităţilor lui personale, la care nu se gândise vreodată până atunci.

Ce mai director de scoală! Câtă subtilitate, câtă înţelegere. Treaba lui era să facă oameni din pustii rătăciţi, să-i ajute pe băieţi să-si cunoască potenţialul. Acesta este un profesor adevărat, un conducător adevărat.

Puterea controlului mental

Controlul mental este secretul judecăţii mature şi creatoare. Mintea este un instrument menit să vă servească, nu să vă distrugă. Dacă nu este controlată, poate deveni foarte dău- nătoare pentru dumneavoastră, dar când este controlată, poate dezvolta o putere nelimitată. Sunt atâţia oameni, pretutindeni, care se ratează doar pentru că nu au reuşit să-şi stăpânească minţile. In acelaşi timp, alţii fac lucruri uimitoare, exercitându-şi controlul mental.

Zburând către un anumit oraş, am fost întâmpinat de o stewardesă care m-a condus la o altă cursă. Am fost impresionat de personalitatea tinerei si de forţa gândirii ei. Am întrebat-o: „Cum aţi ajuns astfel?"

„Datorită soţului meu", mi- a răspuns, ceea ce am găsit că era o remarcă neobişnuită; în ziua de azi soţii sunt subestimaţi, după cât se pare. Mi-a spus: „Ar trebui să-l cunoaşteţi pe soţul meu."

„Ei bine", am replicat, „cu siguranţă mi-ar face plăcere să-l cunosc. Dar ce are atât de deosebit?"

„Are o putere absolută asupra propriei minţi", mi-a explicat. „Este adeptul controlului mental. De exemplu, a avut un accident şi a avut multă vreme dureri, dar ştiţi ce a făcut? Şi-a alungat durerea mental. Prin control mental şi-a învins durerea. Şi îşi învinge descurajarea sau greutăţile în acelaşi mod. Soţul meu a practicat mereu controlul minţii şi aşa a devenit un om de mare succes." „Şi dumneavoastră faceţi la fel?" A încuviinţat cu o mişcare din cap. „Controlul mental îţi dă putere asupra lucrurilor, care altfel te-ar doborî. Soţul meu şi cu mine nu ne gândim niciodată la eşec."

Un alt caz de control mental este evidenţiat într-o scrisoare pe care am primit-o de la un om care îşi relatează întreaga poveste a vieţii într-o pagină, criptic şi succint. Iat-o:

> Aceasta este o scrisoare de raport şi de mulţumiri. Acum câţiva ani, mă simţeam nenorocit. Iată cum stăteam. Economiile de o viaţă — pierdute. Douăzeci si cinci de mii de dolari datorii. Şomer — nu găse am de lucru. Nici un venit care să asigure hrana şi îmbrăcămintea familiei. Aveam o maşină veche, îmi pierdusem, locuinţa. Mă mutasem cu socrii. Şi eram vizitat frecvent de şerif, care mă însoţea la procesele deschise de creditorii mei.
>
> Apoi am lucrat câteva zile cu un contabil, care mi-a împrumutat cartea dumneavoastră, Forţa gândirii pozitive. Mi-a spus că era ceea ce-mi trebuia. Am citit-o. M-a convins că greşeam din punct de vedere mental şi spiritual. Atitudinea mea negativă, de om învins, îmi aducea eşecurile. Mi-am pus viaţa în mâinile Domnului. M-am dedicat complet înnoirii spirituale. M-am văzut într-o nouă lumină. Am învăţat să îmi controlez mintea.
>
> Acum, adică zece ani mai târziu, trăim într-o casă drăguţă pe o peninsulă înconjurată de apă. Am o ipotecă pe 18 000 de dolari, pe care o plătesc. Câştig un salariu bun. Am două maşini nu prea scumpe. Pun bani la bancă. Dar cel mai bun lucru este că m-am găsit pe mine însumi. Şi mă simt extrem de bine ajutându-i pe oameni să descopere cine şi ce sunt şi cine şi ce pot deveni, încă o dată vă mulţumesc. Cu sinceritate, al dumneavoastră.

Acest om a descoperit principiile de bază ale realizării. Respinge mental eşecurile. Cunoaşte-te pe tine însuţi. Controlează-ţi mintea. Gândeşte. Ia decizii corecte. Nu accepta niciodată înfrângerea. Crezi în tine. Acceptă-ţi mental viitorul minunat. Nu te gândi niciodată la eşec. Spune pot si vei putea.

O metodă eficientă pentru a face un lucru de succes este echivalarea cu şase cuvinte puternice. Un articol care discuta despre cele mai importante cuvinte din limba engleză, sugera expresii ca „înfăptuieşte", „Eu sunt", „Acţionează acum" şi altele, inclusiv cele nouă cuvinte considerate cele mai mari: „A fi sau a nu fi, aceasta-i întrebarea."* Dar pentru mine, cele şase cuvinte puternice care pot determina succesul oricărei iniţiative sau al oricărei persoane sunt: „Găseşte o nevoie si satisface-o." întreprindeţi ceva ce satisface cu adevărat o nevoie şi vă veţi vedea cerinţele satisfăcute.

Hamburgeri în Park Lane din Londra

Să luăm drept exemplu această poveste fascinantă a noii generaţii.

Vă vine să credeţi? Hamburgerii gigantici, îngheţata după care îţi lasă gura apă, plăcinta cu mere în stil american au cucerit tinerii Londrei, în fiecare zi, la prânz şi seara, ei umplu până la refuz Hard Rock Cafe de pe rafinata Park Lane din inima Mayfair.

Dar cafeneaua nu este prea stilată, doar un loc în care se poate mânca, amenajat în spaţiul unei foste expoziţii de automobile — Rolls Royce, ce-i drept! Fără covoare, fără tablouri, numai mese şi scaune; dar mâncarea este de nota zece.

---

* Citat din Hamlet de William Shakespeare.

Şi mai e ceva; spiritul — un spirit grozav. Locul este plin până la refuz de fericire şi mult antren. Dacă-ţi place muzica hard rock, eşti la locul potrivit şi, credeţi-mă, se aude cât se poate de tare. In ceea ce mă priveşte, mâncarea îmi este sigur pe plac, cât despre rock — ei bine, dacă zic un pic, înseamnă deja mult.

Isaac Tigrettdirv Jackson, Tennessee, este tânărul răspunzător de dezvoltarea acestei afaceri unice. Când l-am văzut ultima dată pe Isaac, îşi purta părul lung şi faţa îi era acoperită de barbă. O colecţie de lanţuri şi de medalii îi împodobea pieptul. Era îmbrăcat în ţinuta tradiţională hippie.

Dar are stofă de om de afaceri, lucru valabil şi pentru asociaţii lui. In mai puţin de un an, afacerea era înfloritoare. Dar nu banii sunt ceea ce caută ei neapărat. Ţelul lor este să găsească un sens vieţii şi să facă ceva adevărat pentru mulţi oameni.

Isaac şi-a angajat chelneriţele în urma unui anunţ cât se poate de netradiţional. „Nu se pot înscrie persoane sub patruzeci de ani. Trebuie sa fie femei de modă veche, genul mămos. Experienţa nu contează." O doamnă durdulie s-a prezentat după ce a citit anunţul. „Băieţi, căutaţi o fată bună, nu tocmai tinerică, din Sud? Eu mi-s", le-a spus, zâmbind larg. A fost angajată pe loc. Chelneriţele acestea iubesc puştimea şi viceversa, judecând după glumele pe care şi le aruncă.

Neputând găsi în Marea Britanie o îngheţată care să-i satisfacă pe deplin standardele din Tennessee, Isaac a experimentat şi şi-a făcut, în final, propria marcă; si este nemaipomenită! Bunica lui a contribuit cu reţeta de plăcinta cu mere, iar mama cu reţetele de sosuri pentru salate. Tennessee de pe Park Lane se simte la el acasă în Londra.

Băuturile răcoritoare americane abundă, iar milkshake-urile straşnic de înalte sunt cerute de majoritatea clienţilor tineri.

Câteva afişe de pe pereţii altfel goi proclamă sus şi tare meritele Tennessee-ului. Dar pe cel mai mare stă scris: „Marijuana — asasina tinereţii".

Hard Rock Cafe elimină diferenţele dintre generaţii. Sunt multi adulţi si oameni de modă veche ca mine care se dau în vânt după acest loc. Vezi aici orice fel de îmbrăcăminte de sub soare. Nefiind tocmai în pas cu ultima modă, m-am dus acolo în jachetă sport şi cravată, dar cui i-a păsat? Nu făceam deloc notă discordantă. Am fost acceptat chiar si în uniforma de pastor.

Isaac, şi mulţi alţii din generaţia lui, sunt oameni profunzi şi serioşi. Analizează problemele fiecărei zile, iar atunci când cineva gândeşte cu adevărat, poate fi sigur că totul îi iese bine. Spun toate acestea pentru a exprima părerea că avem câţiva tineri, pletoşi sau nu, puşi pe treabă. Au tot ce le trebuie pentru a-şi condiţiona constructiv viaţa. Şi dumneavoastră puteţi face acelaşi lucru dacă sunteţi convins de acest lucru.

Organizaţi-vă

Am observat în contactele mele cu tot felul de oameni că aceia care se realizează creator, care ajung să aibă cel mai mare succes sunt cei ce ar putea fi descrişi drept indivizi organizaţi. Este vorba despre organizarea internă, în care mintea, spiritul si ţelul acţionează într-o unitate armonioasă, împrăştiaţii sunt cei care dau greş, pentru că, nefiind capabili să se concentreze, totul pare să li se sustragă, înţelegerea le este slabă, direcţia vagă, impactul incert.

A te „aduna", astfel încât toate elementele personalităţii să-ţi funcţioneze armonios într-o manieră unitară, înseamnă a-ţi asigura succesul a ceea ce întreprinzi. Luaţi cazul cuiva care începe să se organizeze si urmăriţi cu uimire metamorfoza. Iată, de pildă, cazul unui agent de vânzări pe care l-am întâlnit în timpul unui zbor cu avionul. Avea moralul foarte scăzut. Entuziasmul i se consumase complet si nu era de mirare, pentru că se afla într-o stare de conflict îngrozitor, simţind că, după cum singur a formulat: „se îndrepta către nicăieri, şi încă în viteză." A dat drumul la o acumulare destul de deprimantă de văicăreli, din care se vedea că îndoiala de sine părea să fie predominantă în gândirea sa. El nu mai credea că culegi ceea ce semeni şi în plus, după cum s-a exprimat chiar el; „Nu este oricum munca în vânzări o ocupaţie destul de degradantă? Ce mare lucru să fii negustor ambulant?"

„In ce fel de vânzări sunteţi implicat?", l-am întrebat. „Oh", a replicat, „patronii mă trimit să ţin discursuri însufleţitoare la reuniunile agenţilor de vânzări."

Am chicotit. „Grozav îi mai însufleţiţi, judecând după felul în care aţi vorbit. Cred că patronii dumneavoastră sunt bătuţi în cap dacă vă dau o asemenea sarcină."

„Ei bine, în acest caz, văd probabil în dumneavoastră ceva ce singur nu vedeţi, si anume că aveţi capacitatea de a inspira, de a fi un motivator, un adevărat lider" „Acum", am continuat, „în legătură cu aprecierea pe care aţi făcut-o relativ la munca de vânzări. Vă înşelaţi profund. Fără acest tip de activitate, marea noastră economie nu s-ar fi putut dezvolta, nici nu ar fi putut rămâne puternică. Vă sugerez să vă aşezaţi în fiecare zi în faţa oglinzii şi să vă aduceţi la adevărata dumneavoastră înălţime. Spuneţi apoi cu voce tare: «Sunt mândru că mă ocup de vânzări. Fac parte din sistemul liberei iniţiative. Sunt vital pentru întregul proces de comunicare şi distribuţie. Sunt reprezentantul uneia dintre cele mai grozave, mai respectate şi mai importante profesii din întregul domeniu al afacerilor. Fără mine, un agent de vânzări, tot progresul ştiinţific, întreaga fabricaţie a produselor necesare oamenilor ar înceta, pentru că distribuţia se bazează pe mine, un agent de vânzări, care pun produsele la dispoziţia consumatorului.»"

După acest mic discurs, bărbatul descurajat a rămas tăcut câteva minute lungi. Apoi, spre uimirea mea, m-a rugat: „Ce-ar fi să spuneţi o rugăciune pentru mine?"

„Cu plăcere ", am spus. „Vă voi pomeni în rugăciunile din seara aceasta. "

„O, nu, nu diseară; chiar acum şi aici. " Aşa că am rostit cu voce joasă o rugăciune care suna cam aşa: „Doamne, omul acesta trebuie să inspire lumea, inspiră-l, aşadar. Are moralul scăzut şi este deprimat. Dă-i o infuzie de entuziasm. Şi fă-l să se adune; organizează-i şi concentrează-i personalitatea. Amin." „Mulţumesc", a spus încet. Se pare că rugăciunea a fost auzită, pentru că peste câtva timp m-am întâlnit cu el la o întrunire. Mi-a spus cu un zâmbet încrezător: „Ştiţi ceva? Dumnezeu şi dumneavoastră mi-aţi dat, în avionul acela, puterea să mă adun."

Ei bine, am fost realmente onorat să fiu asociat cu Diviniatea. Dar oricum, omul se schimbase. Nu avea de ce să se rateze şi n-a făcut-o. Ca să primiţi ce doriţi de la viaţă aveţi nevoie de o motivaţie direcţionată. Dacă vreţi să ajungeţi undeva, trebuie să ştiţi unde vreţi să mergeţi si cum să ajungeţi acolo. De asemenea, este vital să ştiţi ce vreţi să faceţi şi la ce vă pricepeţi cel mai bine. Aceasta înseamnă, în parte, să fiţi concentrat si organizat. Şi la toate acestea trebuie adăugate o dorinţă adâncă, o forţă mobilizatoare şi voinţa de a munci, a munci, a munci si de a nu renunţa niciodată, niciodată, niciodată; nu vă dati niciodată bătut. Amintiţi-vă mereu: „Cel ce să dă bătut nu câştigă niciodată, iar câştigătorul nu se dă niciodată bătut." Acest . lucru este esenţial pentru cel ce nu se gândeşte niciodată la eşec si care nu intenţionează să dea greş.

Unde vreţi să ajungeţi?

Acum câţiva ani, un tânăr m-a oprit pe stradă. „Vreau să văd locuri şi să ajung undeva", mi-a declarat. „Cum să fac?" „Unde vrei să mergi? Spune-mi", am replicat. „Păi..." a şovăit... „nu ştiu exact unde." „Ai o idee generală măcar, dacă nu poţi preciza exact?", am întrebat.

Tot nu si-a putut defini obiectivul. Totul era vag şi neconcludent.

Atunci am încercat o altă abordare. „Ce ştii să faci mai bine? La ce eşti priceput?"

Din nou, răspunsul a fost incert. Nu ştia exact la ce se pricepea; am dedus că nu se credea prea competent în nimic. „Ei, haide s-o luăm altfel", am spus. „Ce îţi place să faci? Dacă ai putea avea genul de slujbă pe care îl vrei într-adevăr, ceva ce te-ar atrage cu adevărat, ce ar fi?" A clătinat iarăşi din cap. „Nu cred că m-am gândit vreodată la asta. Nu ştiu sigur ce vreau."

Iată-mă, aşadar, cu un tânăr care „voia să vadă locuri şi să ajungă undeva", dar nu ştia de fapt unde voia să meargă. Mai mult, nu ştia la ce se pricepea sau măcar ce voia să facă. Fireşte, 1-am sfătuit să înceapă prin a-şi defini ţelul, să decidă ce putea face şi să-si stabilească un obiectiv către care să ţintească, urmând să muncească perseverent pentru realizarea lui.

Nu aceeaşi reacţie a manifestat un cuplu tânăr, care avea un obiectiv definit si pe care şi 1-a realizat, în ciuda tuturor adversităţilor. Dar s-o lăsăm pe soţie să istorisească povestea în următoarea scrisoare pe care mi-a adresat- o:

Când eram în clasa a noua, am mers cu colegii într-o excursie la New York şi v-am auzit, într-o duminică, vorbind. Asta a fost acum vreo paisprezece ani, dar dimineaţa aceea a însemnat un punct de cotitură în viaţa mea. Am aflat că aveam în mine ceva mai mare decât aş fi crezut vreodată.

Mintea cuiva este asemenea unui râu care curge la întâmplare dacă nu este dirijat. Am aflat că o persoană trebuie să se hotărască ce va reprezenta şi să nu dea înapoi. Am devenit o persoană care gândeşte pozitiv.

Când m-am căsătorit cu soţul meu, ştiam că este un tânăr minunat cu mari posibilităţi! (Cum sună asta din punctul de vedere al gândirii pozitive?) Voiam doar să-l ajut să-şi termine colegiul şi să-l ajut să facă facultatea de drept şi i-am spus că asta aveam de făcut. (Ce mai soţie!)

Nu aveam bani, dar aveam ceva mai important; Dumnezeu era de partea noastră. Aveam dorinţa şi credeam că ne-o puteam realiza. Am lucrat într-o fabrică de confecţii şi am cusut timp de patru ani. Dacă nu aţi lucrat nicio dată la normă, nu veţi putea înţelege vreo dată cum trebuie să vă adaptaţi orga nismul la un ritm rapid , astfel încât să puteţi coase 79 de duzini de părţi din faţă de jeans pe zi. N-am sa insist asupra tuturor obstacolelor pe care a trebuit să le depăşim pentru ca soţul meu să îşi termine studiile de drept, dar voi spune că acum doi ani dormeam pe lăzi şi nici măcar nu eram hippies!

Am trăit cu 200 de dolari pe lună, şi eram trei persoane. Avem un fiu în vârstă de şapte ani. Am petrecut astfel şase ani, dar acum soţul meu a luat două examene de barou în două state diferite şi a început să practice avocatura pe cont propriu. Eu îi sunt secretară şi suntem de-abia la început, dar ţelul lui numărul unu este justiţia — şi cum nu am putea reuşi când Dumnezeu ne este partener?

Ce mai fată! A crezut în ea însăşi şi a crezut în soţul ei. Au ştiut că au în ei ceva care le poate aduce realizarea, dacă perseverează în urmărirea ei. Nu s-au gândit niciodată să se dea bătuţi. Au mers tot înainte. Este important sa înţelegeţi necesitatea acestui gen de fer- mitate. Menţineţi-vă curajul la cote înalte. Nu vă gândiţi să renunţaţi. Poate fi greu, dar asemenea acestei tinere şi a soţului ei, puteţi răzbi dacă nu uitaţi că există ceva măreţ pentru care vă străduiţi. Concentra ţi-vă asupra acestui lucru.

Amintiţi-vă că lordul Beaverbrook considera că una dintre cele trei chei ale succesului este sârguinţa, alături de judecată si de sănătate. Energia mobilizatoare, vitalitatea care vă menţine în mişcare, în luptă, acţionând neîncetat către realizarea ţelului este atât de importantă.

Gândirea pozitivă şi dinamică

Un factor concludent în prevenirea oricărei forme de eşec este gândirea dinamică şi pozitivă. Aşa cum am mai spus, cel ce gândeşte negativist, emiţând gânduri negative, activează într-un mod negativ lumea înconjurătoare, atrăgându-şi astfel rezultate negative. Dimpotrivă, cel ce gândeşte pozitiv, emiţând gânduri pozitive, activează lumea înconjurătoare într-un mod pozitiv si îşi atrage rezultate pozitive. Aşa cum păsările de aceeaşi specie formează cârduri, gândurile de acelaşi fel au o afinitate naturală, reproducându-se conform schemei: gânduri negative = rezultate negative; gânduri pozitive = rezultate pozitive. L-am auzit odată pe un psiholog spunând că există o tendinţă accentuată în firea omului de a deveni exact aşa cum se imaginează în mod obişnuit că ar fi. Cuvântul „imaginaţie" implică, de fapt, acţiunea de a imagina. După cum s-a arătat într-un capitol anterior, devenim ceea ce ne închipuim că sun- tem. Imaginea de sine, după cum a descris-o atât de bine doctorul Maxwell Maltz*, este determinantă pentru ceea ce devenim.

Dacă această imagine de sine este una de inferioritate şi de ratare, ea poate fi schimbată, şi atunci când imaginea va fi alta, şi dumneavoastră veţi fi altul. Conceptul de ratare va fi înlocuit de imaginea de sine „pot să fac". Şi după cum ne reamintea William James, celebrul gânditor american, cea mai mare descoperire este că fiinţele umane îşi pot schimba viaţa dacă îşi modifică atitudinea mentală.

---

* Psycho-Cybernetics de Maxwell Maltz, Prentice-Hall, Inc., 1960, apărută în traducere românească la editura Curtea Veche, Bucureşti, 1999.

Cititorul îşi va da seama că principiile evidenţiate aici au fost subliniate şi în alte capitole. Dar esenţiale sunt următoarele puncte:

1. *Formulaţi-vă un ţel; nu un ţel vag, ceţos, ci unul dar definit şi specific —foarte specific.*
2. *Rugaţi-vă ca ţelul să fie unul bun, pentru că daca nu e bun, este rău, si nimic rău nu se poate dovedi vreodată bun.*
3. *Imprimaţi-vă ţelul în conştient, păstrând acolo imaginea cu tenacitate, pana ce vi se întipăreşte în subconştient. Si când aceasta se va întâmpla, ţelul este ca şi realizat, pentru că iotul depinde numai de dumneavoastră.*
4. *Dedicaţi-i apoi toate gândurile, eforturile, imaginaţia şi inovaţia.*
5. *Munciţi, munciţi şi iar munciţi.*
6. *Nu renunţa niciodată — dar niciodată — mergi mereu înainte, spune „pot" si vei putea.*
7. *Spuneţi-vă în fiecare zi a vieţii, până ce aceasta va deveni o convingere profundă, că nu vă gândiţi nicicând la eşec. Nu este cazul să vă gândiţi la aşa ceva.*

TOATE RESURSELE DE CARE AVEŢI NEVOIE SUNT ÎN MINTEA DUMNEAVOASTRĂ

Toate resursele de care aveţi nevoie sunt în mintea dumneavoastră. Ele se află în conştiinţă, aşteptând să apelaţi la ele.

Nu voi uita niciodată momentul în care am descoperit acest lucru. A fost un moment al vieţii mele în care a apărut acest adevăr, care mi-a servit de atunci pentru totdeauna. Foarte tânăr fiind, abia ieşit din scoală, m-am găsit într-o zi într-o situaţie dificilă, ce reclama o gândire rapidă.

S-a întâmplat la câţiva ani după sfârşitul primului război mondial. Fiind la vremea aceea capelan al Legiunii Americane a districtului Kings, New York, am fost rugat să fac o invocaţie la o întrunire de Ziua Eroilor, într-o sâmbătă după-amiază de mai, în parcul Brooklyn's Prospect.

Era aşteptată o mulţime de oameni, dar mi-am închipuit că voi putea rosti cele câteva fraze ale invocaţiei, deşi eram foarte tânăr şi neexperimentat, în orice caz, nu am evaluat mulţimea imensă care s-a adunat pentru această ocazie sau situaţia cu care mă confruntam.

Apropiindu-mă de zona desemnată în parcul Prospect, am întrebat un ofiţer de poliţie câţi oameni sunt acolo. „Oh, mi-a răspuns, în jur de cincizeci de mii."

Am înaintat către tribună şi m-am adresat principalului vorbitor din acea zi, colonelul Theodore Roosevelt, Jr., fiul fostului preşedinte Theodore Roosevelt, care avea să lupte în cel de-al doilea război mondial cu rangul de general şi să moară pe ţărmurile Normandiei. L-am informat că eram programat să fac invocaţia.

Apoi m-am aşezat şi, luând un program, am început să-l examinez. Spre uimirea mea, am constatat că nu eram nicidecum înscris pentru invocaţie. De necrezut însă, eram desemnat în schimb pentru a ţine un discurs chiar înaintea colonelului Roosevelt. Programul nota: „Cuvântarea lui Norman Vincent Peale, capelan al Legiunii Americane a districtului Kings". Mi s-a pus un nod în gât. Credeţi-mă, am îngheţat. Nu pregătisem un discurs. Ce era de făcut?

M-am năpustit peste maestrul de ceremonie turuind: „Este o mare greşeală aici. Mi s-a cerut să fac doar o invocaţie, dar priviţi programul; m-aţi desemnat pentru un discurs."

„Bine", mi-a răspuns el realist, „dacă eşti desemnat pentru un discurs, cred că va trebui, pur şi simplu, să ţii unul."

„Dar", am protestat, „pur şi simplu nu pot să fac asta. Pentru a ţine un discurs trebuie să fii pregătit, şi eu nu sunt. Este absolut imposibil. Şi apoi, priviţi câţi oameni sunt aici. Trebuie să ţină altcineva discursul în locul meu."

Colonelul Roosevelt m-a sfătuit

Colonelul Roosevelt, care surprinsese conversaţia, m-a privit critic. „Care-i problema, fiule?", m-a întrebat. „Ti-e frică?"

„Frică? Este puţin spus!", am recunoscut cu sinceritate. „Această uriaşă mulţime mă sperie de moarte! Şi cum să elaborez un discurs în următoarele câteva minute? Este pur şi simplu imposibil."

„Oh, ba nu, este posibil", mi-a răspuns el, „şi îţi voi spune cum."

„Încetează, mai întâi, să-ţi mai spui că ţi-e frică şi începe să gândeşti curajos. Exersează afirmarea încrederii. Şi încă ceva, ţi-aş sugera să încetezi să te mai gândeşti la tine. Vino cu mine aici pentru un minut," Mi-a făcut loc în fata tribunei şi mi-a îndreptat atenţia către un sector mare de scaune rezervate, ocupate toate de femei. „Ştii cine sunt aceste femei?", m-a întrebat.

„Sunt Mamel de Aur. Asta înseamnă că fiecare dintre ele a pierdut un fiu în război. "

„Stau aici, în această după-amiază de Ziua Eroilor, gândindu-se la iubiţii lor fii, care nu mai sunt cu ele. îşi amintesc poate zilele când fiii lor erau nişte copilaşi ce trebuiau ţinuţi de mână, uneori trebuiau legănaţi pentru a adormi seara. Le este dor de băieţii lor. Sunt singure şi triste.

Nu le-ai putea spune ceva acestor Mame de Aur? Cu siguranţă le poţi iubi. Uită-te pe tine şi începe să simţi compasiune pentru aceste minunate mame. Ridică-te apoi şi spune ceva numai pentru ele. Dacă vrei, uită de restul mulţi mii. Ceea ce le spui acestor mame va impresiona orice persoană de aici."

„Poţi să o faci", a insistat el. Arostit apoi această puternică afirmaţie pe care am memorat-o pentru totdeauna, unul dintre cele mai mari adevăruri. Colonelul Roosevelt a spus:

„Uite, Norman, toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta. Sigur, trebuie să ajungi la ele. Acest discurs este chiar acolo, în mintea ta. Relaxează-te, începe să gândeşti şi el va veni la tine."

Şi a rostit în final două cuvinte: „Gândeşte curajos." M-a bătut apoi pe umăr cu un fel de afecţiune.

Am respirat adânc şi am spus: „Bine, colonele, voi încerca. Dar se pare că va fi un discurs foarte scurt."

„Cu cât va fi mai scurt, cu atât va fi mai bun", a spus el zâmbind. „Pune-ţi însă tot sufletul în el. Transmite-le acestor oameni iubire si vei alunga teama din tine." Aşa încât mi-am rostit micul meu discurs. Când am terminat si m-am aşezat, colonelul Roosevelt s-a aplecat şi m-a bătut pe genunchi. „Băiete, a fost grozav! Ai dat lovitura!" Sunt sigur că nu fusese nici prea grozav şi nici lovitura nu fusese prea puternică, dar cu siguranţă aveam să îmi amintesc mereu cu drag de acest om minunat.

El a avut dreptate într-o privinţă. Când ai încredere în mintea ta, ea te va salva — cu condiţia să fi pus ceva în ea. Şi este cu atât mai adevărat atunci când uiţi de tine însuţi şi încerci cu sinceritate să faci viaţa altor oameni mai fericită.

Uită-te pe tine! Gândeşte curajos. Fii convins că toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta. Este o formulă care într-adevăr funcţionează.

Când spunem că toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta, nu sugerăm o subordonare exclusivă faţă de gândirea mecanică. Forţa Divină este în intelect şi numai prin gândire o fiinţă umană poate avea contact cu Dumnezeu. Izvorul puterii spirituale se află în intelect, în puterea de a gândi şi în credinţă.

Acesta este motivul pentru care cea mai grandioasă dintre toate resursele, aceea a puterii lui Dumnezeu, există prin activitatea spirituală controlată a procesului gândirii.

Când Biblia spune: „împărăţia lui Dumnezeu este în tine", ea afirmă că de fapt ai în tine toată puterea şi adevărul lui Dumnezeu. Şi unde anume în tine? Unde altundeva decât în mintea ta! Este evident, deci, că principiul conform căruia toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta ţine cont în mod profund de resursele spirituale. Atunci când cineva poate fi convins să gândească spiritual, să aibă convingeri şi să creadă, atunci mintea, fiind motivată la un nivel superior, îşi deschide cu o forţă maximă puterile uluitoare cu care este înzestrată pentru a lucra în situaţii care conduc la rezultate bune.

A spus „nu" drogurilor

Într-un articol de revistă intitulat „Întoarcerea din Oraşul Fericit", Daniel Negris demonstrează principiile acestor resurse.

Negris a cântat genial la pian încă din copilărie. La cincisprezece ani, a început să cânte cu formaţii de muzică dance şi, mai târziu, către douăzeci de ani, a cântat cu Coleman Hawkins, Henry Jerome, Ben Webster, Red Norvo, Dizzy Gillespie şi Billie Holliday, recunoscut ca unul dintre cei mai buni muzicieni de jazz din Statele Unite.

Într-o seară, adolescentul Negris era cu un saxofonist, un bărbat mai vârstnic, care, după ce a scos din buzunarul cămăşii o ţigară lungă şi subţire, i-a oferit-o lui Daniel, spunând: „Hai, băiete, încearcă şi tu!"

Băiatul a realizat că era marijuana. Nedorind să arate cât de lipsit de experienţă era, a tras un fum lung. Pentru început, nu s-a întâmpl at nimic. Apoi a început să simtă cum îi amorţesc degetele de la picioare continuând cu picioarele şi apoi cu partea superioară a corpului. Şi se pare că o dată ce ai început, simţi că trebuie să fumezi în continuare această iarbă. Aşa că a început să fumeze între orele de lucru, să fumeze dimineaţa, să fumeze seara, să fumeze la orice oră.

A încercat apoi heroina, care, spune el, are un efect diferit dacă este prizată. Ajunsese să nu se mai poată controla si să nu-i mai pese. Toxicomanii l-au asigurat că aşa trebuia să fie, aşa că putea sa-i dea înainte.

A început să întârzie la muncă şi să fie „aerian" mult prea des. Dezgustat, şeful formaţiei l-a concediat. A pierdut slujbă după slujbă. Deşi nu folosea suficient heroina pentru a deveni cu adevărat dependent, o încercase prea mult pentru a se putea considera complet independent de ea. Îşi dădea seama că are nevoie de ajutor, dar nu ştia cui să se adreseze.

De fiecare dată când Daniel pleca într-o călătorie, mama sa îi punea o Biblie în valiză, printre haine. Nu a citit niciodată Biblia — o păstra în geantă doar din respect pentru ea. Până când, într-o noapte, aflându-se în camera sa de hotel, s-a simţit atât de abătut, încât aproape că ar fi dorit să moară. Avea douăzeci şi trei de ani şi se simţea sfârşit, epuizat, terminat. Şi cum stătea cu privirile încremenite pe pereţii acelei camere ieftine de hotel, s-a gândit la Biblie. A scos-o din valiză si i-a răsfoit paginile, oprindu-se într-un final şi citind cuvintele lui Isus din Evanghelia după Matei (11,28): „Veniţi la Mine toţi cei osteniţi si împovăraţi şi Eu vă voi odihni pe voi."

Deodată, din teroarea coercitivă în care căzuse, a sărit în picioare, şi-a luat provizia de droguri şi le-a aruncat la canalul de scurgere. Tremurând, a căzut în genunchi plângând şi apoi s-a rugat. Imediat după aceea, spune el, a fost cuprins de Spiritul lui Cristos, s-a simţit purificat şi copleşit de dragostea lui Dumnezeu. Şi scrie: „Nu m-am mai atins niciodată de droguri din acea noapte; absolut uimitor, dar zborul meu din «Oraşul Fericit» a fost total."

Această uluitoare capacitate de a renunţa într-un minut la obiceiul de a se droga relevă dramatic puterile care rezidă natural în minte. Când sunt activate de o nevoie disperată, de o dorinţă fierbinte şi de un puternic val de credinţă şi încredere, ele ies la suprafaţă pentru a produce efecte dramatice. Aşteptând mereu în minte şi gata să te ajute de câte ori ai ne voie, aceste resurse sunt declanşate de remarcabila combinaţie dintre credinţă şi gândire.

Nu vă creaţi niciodată situaţii potrivnice

Ce dă unei persoane forţă interioară în momentele cruciale? Este, desigur, credinţa combinată cu resursele gândirii eliberate de minte. Referindu- mă din nou la William James, reputatul filozof şi psiholog, voi spune că el a arătat că această realitate este creată de credinţă. Aşadar, este de cea mai mare importanţă să-ţi păstrezi mintea liberă de neîncredere şi să elimini gândurile negative.

Cu ani în urmă, un vechi prieten, Robert Rowbottom, mi- a dat unul dintre cele mai remarcabile sfaturi pe care le-am primit vreodată: nu crea niciodată o situaţie care să-ţi fie potrivnică. Este firesc să te simţi uneori copleşit de probleme şi griji. De fapt, ele pot fi atât de dure, încât ne gândim să cedăm. In acel moment, aminteşte-ţi mereu faptul încurajator că toate resursele de care ai nevoie sunt în mintea ta; că ai în interiorul tău capacitatea de a rezolva orice ţi se întâmplă. Şi încă o dată, ţine minte: nu crea niciodată o situaţie potrivnică. Încetează să te mai subapreciezi.Înţelege că eşti mai bun decât te-ai gândit vreodată că eşti. Şi nu aştepta să te confrunţi cu o criză înainte de a înţelege şi de a folosi puterea din tine. Foloseşte-ţi resursele mentale în fiecare zi şi în orice situaţie. Vei fi astfel pregătit să le foloseşti în momentele de criză. Aşa cum a făcut Frank, de exemplu.

Frank ştie, într-adevăr, să rezolve o situaţie neplăcută. El a demonstrat că perspectiva mentală poate fi hotărâtoare pentru viitorul cuiva, atunci când se manifestă o situaţie de criză. Intr- o zi, mi-a telefonat. „Cum stau lucrurile?", l- am întrebat. A replicat : „Bine", şi a adăugat cu indiferenţă: „mi-am pierdut slujba."

Maniera lui de a reacţiona m-a uimit. Ocupa o funcţie de conducere la firma unde lucra şi ştiam că şefii lui îi apreciau performanţele profesionale. Se părea că are un viitor promiţător asigurat . Dar, cum se întâmplă uneori, ca urmare a unor manevre politice în interiorul companiei, el şi un alt tânăr director au fost concediaţi pe neaşteptate. „Chiar aşa", spune el, „afară, în stradă, amândoi."

Exprimându-mi regretul şi preocuparea, i-am propus să discutăm despre problema lui. Dar el mi-a răspuns că tot ceea ce vrea de la mine este ca, având cunoştinţă despre situaţia lui, „să gândesc pozitiv" despre el. „Voi fi bine", a susţinut încrezător.

„Îţi admir mult starea de spirit", i-am spus: „dar ce vei face acum?"

„Încă nu ştiu exact. Când voi avea ocazia să îmi formez o părere constructivă, îţi voi spune. Acum sunt în căutare de noi idei. Crede-mă că mă inspir din toate resursele mele mentale."

Această conversaţie a avut loc cu câţiva ani în urmă. Şi cele două direcţii diferite în care au evoluat lucrurile pentru cei doi tineri directori concediaţi ne furnizează un exemplu interesant despre felul în care perspectiva mentală poate să determine viitorul carierei unei persoane.

Omul nostru, Frank, şi-a construit raţionamentul pe o bază pozitivă: „Părerea mea este că acest ghinion se poate transforma într-o şansă. Eu cred că orice dezavantaj se poate transforma într-un avantaj." Mai mult decât atât, s-a antrenat să fie obiectiv şi să nu aibă resentimente. A devenit foarte preocupat de gânduri serioase. Şi-a descoperit noi calităţi. S-a transferat, prin urmare, din trecut într-un viitor mai bun, în care şi-a autoimpus să creadă.

Cugetările sale i-au dat o idee. Ideile trebuie să apară dacă gândeşti cu adevărat. Oricine poate gândi să depăşească orice dificultate, chiar şi cele mai grele probleme. Ideea pe care el a pus-o în aplicare a fost să scrie o scrisoare pentru o sută de directori ai unor companii locale. Era un fel de scrisoare de afaceri scurtă, care arăta cam aşa: „De vreme ce orice organizaţie comercială recrutează periodic personal nou, poate că firma dumneavoastră ar putea folosi un om ca mine. CV-ul ataşat vă poate da o imagine a pregătirii mele, experienţei, perfecţionării şi aptitudinilor mele. Am şi câteva puncte slabe, pe care vi le-am enumerat deschis. Totuşi, cred cu sinceritate că forţele mele sunt mai importante decât slăbiciunile mele. Deci, dacă din întâmplare aveţi nevoie de cineva cu specializarea si cu experienţa mea, poate că veţi dori să mă convocaţi la un interviu...", şi a continuat cu optimism: „înainte ca altcineva să îmi cumpere serviciile."

Credeţi sau nu, această scrisoare directă a plăcut unor patroni si s-a materializat în câteva oferte de lucru. Prin cea pe care a acceptat-o, a câştigat o poziţie mai bună decât vechiul post. Şi creativitatea pe care a investit-o atunci în munca sa l- a condus către o avansare continuă. Frintr-o atitudine mentală pozitivă a găsit avantajul care este întotdeauna prezent într-un dezavantaj.

Ce s-a întâmplat cu celălalt individ care şi-a pierdut slujba în acelaşi timp? La început, nu s-a descurcat la fel de bine. Furios şi înverşunat, s-a izolat în supărare, petrecându-si timpul duşmănind, enervându-se şi bând peste măsură. Rezultatul? Şi-a provocat singur un colaps nervos incipient. Şi-a revenit însă într-un final şi s-a descotorosit de negativism şi resentimente. A început şi el să-şi cultive o atitudine mentală pozitivă. Şi- a luat o slujbă sub calificarea lui de bază, dar începe să meargă înainte, direct proporţional cu atitudinea sa diferită. Gândiţi-vă însă la timpul şi ocaziile posibile pe care le-a pierdut.

Cum rămâne cu obstacolele?

Marele geniu inventiv Charles F. Kettering remarca odată: „Nu mă interesează trecutul. Mă interesează numai viitorul, pentru că acolo vreau să-mi petrec restul vieţii." Şi, nu uitaţi, acest viitor în care vreţi să vă petreceţi restul vieţii este hotărât de previziunea dumneavoastră. Veţi găsi toate resursele pentru a o face în mintea dumneavoastră.

Sigur că piedici întâlneşte oricine. Şi sigur că veţi avea zile grele. Cine nu are? Dar dacă vă veţi dezvolta si stăpâni gândirea, astfel încât orice adversitate să se întoarcă în avantajul dumneavoastră, atunci veţi avea o imensă valoare spirituală, care va acţiona pentru dumneavoastră. Concentraţi-vă asupra faptului că viitorul dumneavoastră nu este determinat de circumstanţe pe care nu le puteţi control a, ci de o previziune mentală adecvată, asupra căreia dumneavoastră aveţi controlul. Astfel, vă puteţi într-adevăr configura propriul viitor.

Întrebarea este: Cum poţi avea o perspectivă corectă ? Răspunsul este să începeţi prin a vă dezvolta ceea ce se cheamă justeţea în gândire, începeţi prin a elimina erorile din mintea dumneavoastră. Din erori rezultă o gândire greşită, care se transformă în acţiuni greşite, care produc efecte greşite. Singurul remediu pentru erori este îndreptarea lor. Iar aceasta

reclamă o cantitate a studiului şi a gândirii care în timp vor dezvolta o intuiţie pătrunzătoare si receptivitatea, în acel moment, această perspectivă mai bună va crea condiţiile pentru un viitor mai bun.

O dată ce mintea este un enorm rezervor de resurse, rezultă că orice fel de conţinut străin, care poate bloca fluxul sistematic al acestor resurse, va trebui eliminat. Fără îndoială că explicaţia multor frustrări şi eşecuri poate fi atribuită acestor obstacole în calea evoluţiei gândirii creatoare, cărora li s-a permis să rămână în minte. Astfel, extraordinarele resurse necesare pentru a vă efectua bine munca sau chiar pentru a trăi mai bine sunt blocate şi nu se pot manifesta.

Totul merge anapoda pentru că eu gândesc anapoda

In legătură cu aceasta, mă gândesc adesea la un vechi prieten, pe nume Louis. A avut o mulţime de realizări, dar şi numeroase eşecuri, mai multe eşecuri, aş spune, în final însă, realizările au învins, iar el a devenit genul de individ „sus pus". Dar în perioada primelor faze, era destul de des în pragul uşii mele, văitându-se mereu de neplăcutele prăbuşiri care ajun- seseră să îl chinuie. „De ce?", întreba el. „De ce totul îmi merge prost? Sunt atât de tâmpit încât nu pot avea rezultate bune? Ce este în neregulă cu mine, încât îmi merge atât de prost? Şi, în plus", a adăugat el încheindu-şi povestea nenorocirii sale, „am o durere."

„Durere?", am repetat surprins. „Mi se pare ciudat, pentru că arăţi destul de sănătos." „Oh, nu mă refer la o durere fizică. Eu vorbesc despre ceea ce tu ai numi durere spirituală. Gândurile mele sunt rănite." Era un diagnostic psihologic potrivit si am fost uimit, pentru că pur şi simplu nu l-aş fi crezut pe Louis capabil de o asemenea profunzime şi de abilitatea de a descrie un astfel de fenomen.

A continuat să vină pe la mine pentru ceea ce specialiştii numesc „consiliere", dar pentru că eu nu am căderea să o fac, l-am îndrumat către cei care erau abilităţi să rezolve aceste probleme şi care, spre deosebire de mine, aveau timp disponibil pentru lungi interviuri personale, îmi părea că Louis interpreta în permanenţă aceeaşi veche placă a „zadarnicului eşec".

In orice caz, acea „durere a minţii" a fost un subiect de îngrijorare. M-am gândit să-i povestesc despre o curioasă serie de evenimente pe care mi le relatase Lowell Thomas. Era vorba despre un bărbat din New England care fusese stomatolog cu vreo douăzeci şi cinci de ani în urmă. In timpul unui tratament vârful unei freze s-a sfărâmat. Stomatologul a extras cu atenţie fragmentele, considerând că le-a reconstituit pe toate. Oricum, fără a presupune că ar exista vreo legătură cu această experienţă dentară, pacientul a început să simtă, câteva luni mai târziu, uşoare dureri în gât. Durerea s-a transferat mai târziu la umăr. Peste câţiva ani, durerea a apărut la braţ, iar locul dureros a fost în cele din urmă radiografiat; după ce un mic obiect a fost îndepărtat, acesta s-a dovedit a fi un fragment de freză. Eu nu am instrumente de verificare a datelor medicale ale acestui caz, dar l-am folosit pentru a-i atrage atenţia lui Louis asupra faptului că poate în mintea lui a scăpat ceva care i-a „infectat" gândurile.

„Ar putea fi vorba despre o afacere necurată", am remarcat eu. „Mda, am făcut destule", a admis el cu sinceritate. I-am spus despre doctorul Sara Jordan de la clinica Lahey, care spunea: „Foloseşte zilnic un şampon mental."

„O.K., Louis, oricare ar fi problema, scapă de ea", l-am sfătuit eu. El ştia care era şi a reuşit să scape de ea. „Durerea mentală" a trecut. Deşi s-a simţit mai bine, continua totuşi să fie ineficient. Şi a continuat, de asemenea, să mă viziteze, cu aceeaşi plângere: „Ce se întâmplă cu mine? De ce atâtea lucruri merg prost?"

Astfel că, într-o după- amiază, s-a întâmpl at ca de la serviciu să plec în Pennsylvania, la 160 km distanţă pe şosea, pentru a ţine un discurs . Intenţionam să merg singur la volan, pentru a rnă putea gândi pe drum la discurs. Dar chiar când eram gata să intru în maşină, cine apare? Louis! I-am explicat că îmi este imposibil să vorbim, deoarece nu am timp decât pentru a mă achita de obligaţia discursului. „Merg şi eu cu tine, dacă nu te deranjează", rosti el în timp ce se urca în maşină.

„Bine", am acceptat fără tragere de inimă, „dar şofează tu, astfel încât eu să pot lucra la discurs."

Dar n-am mai putut să-i închid gura. A vorbit despre el însuşi tot drumul. După discursul meu, ne-am întors, iar el a continuat să vorbească. Şi era vechiul refren: „De ce îmi merge totul prost?"

Către miezul nopţii, am propus să ne oprim pentru o cină plăcută, cu o ceaşcă de cafea şi un hamburger. Ne căţăraserăm pe scaune şi începuserăm să ne mâncăm sandwich-urile, când s-a întâmplat. Pe neaşteptate, lovind tejgheaua cu pumnul şi făcând vesela şi tacâmurile să zornăie, a strigat: „înţeleg, înţeleg! Cum de am fost atât de tâmpit? Ştiu acum de ce îmi merge totul anapoda, pentru că eu gândesc anapoda!"

Oamenii s-au întors să-l privească, dar Louis nu s-a sinchisit deloc. Era cu adevărat tulburat de ceea ce se părea să fie o extraordinară şi fulgerătoare revelaţie despre sine. Tot drumul spre casă a zburat, literalmente, încât am fost nevoit să-i domolesc de câteva ori viteza. I-am spus că n-am realizat niciodată că era atâta putere într-un hamburger, încât să producă o schimbare atât de copleşitoare într-o persoană.

Dar el avea o nouă capacitate de percepţie. „Puterea nu a fost în hamburger", spuse el. „Puterea vine din mintea mea. A fost ca şi cum aş fi tras la o parte o perdea şi, pentru o secundă, am văzut înlăuntrul meu. Dar crede-mă, această unică secundă mi-a fost suficientă pentru a vedea că am mai mult creier decât credeam. Să mă vezi acum cum voi merge mai departe." Şi a mers mai departe. Oh, a făcut încă multe greşeli si a dat-o în bară de câteva ori, dar direcţia lui s-a schimbat, pentru că el se schimbase.

A început treptat să acţioneze mai bine. De fapt, capacitatea pe care o dovedea mă uimea adeseori. Avea acum putere asupra lui însuşi. Atitudinea lui era pozitivă; gândirea — incisivă şi creatoare. Descoperise că toate resursele de care avea nevoie erau în mintea lui.

Louis a murit tânăr, dar ultimii doisprezece ani ai scurtei sale vieţi au lăsat amintirea unui om care se găsise cu adevărat pe sine. Experienţa sa a demonstrat că înţelegerea imenselor resurse ale minţii, fie ea instantanee sau progresivă, fie sub îndrumarea unei persoane înţelepte, este un suport puternic pentru încercarea de a rezolva problemele.

Cele mai jalnice două cuvinte din orice limbă

Arthur Cordon*, unul dintre cei mai remarcabili scriitori americani, schiţează un proces extrem de justificat prin care el a pătruns adânc în vastele resurse proprii minţii:

> Nimic în viaţă nu este mai emoţionant şi mai satisfăcător decât înţelegerea despre tine bruscă şi fulgerătoare, care te transformă într-o altă persoană — si nu doar în alta, ci în una mai bună. Astfel de momente sunt rare, desigur, dar ni se întâmplă tuturor.

In acea după-amiază hibernală în Manhattan, aşteptând în micul restaurant franţuzesc, mă simţeam frustrat şi deprimat. Un proiect de mare importanţă în viaţa mea se năruise datorită unor erori de calcul care îmi aparţineau. Chiar şi perspectiva întâlnirii cu un prieten drag (Bătrânul, la care în particular mă gândesc cu afecţiune) nu reuşea să mă bucure ca de obicei.

Stăteam acolo privind încruntat faţa de masă în carouri, meditând cu amărăciune la cele petrecute.

El a traversat într-un târziu strada înfăşurat în vechiul pardesiu, cu pălăria de fetru diformă îndesată pe capul pleşuv, arătând mai degrabă ca un gnom energic decât ca un eminent psihiatru. Cabinetul său se afla în apropiere; ştiam că abia se despărţise de ultimul pacient al zilei. Avea aproape optzeci de ani, dar avea încă o mulţime de pacienţi, încă activa ca director al unei mari fundaţii, încă îi plăcea să evadeze la o partidă de golf ori de câte ori putea. „Ei, tinere", spuse el fără altă introducere, „ce te necăjeşte?" Am încetat demult să mai fiu surprins de receptivitatea sa. Aşa că am început să-i povestesc în amănunt exact ceea ce mă supăra. Cu un gen de mândrie amară, am încercat să fiu foarte sincer. Nu am învinovăţit pe nimeni altcineva pentru decepţiile mele , ci numai pe mine. Am analizat toate lucrurile, toate hotărârile proaste, toate mişcările greşite. Am vorbit vreo 15 minute. Când am terminat, a spus: „Hai, vino cu mine la birou. Vreau să văd cum reacţionezi la ceva."

Bătrânul a luat o casetă audio dintr-o cutie plată de carton si a introdus-o în casetofon.

---

*Two Words to Avoid, Two to Remember (Două cuvinte de ocolit, două de memorat), în Reader's Digest, ianuarie 1968.

„Pe această casetă", spuse el, „sunt trei înregistrări scurte făcute de trei persoane care au venit la mine pentru ajutor. Ele sunt anonime, desigur. Vreau să asculţi înregistrările şi să vezi dacă poţi alege o expresie din două cuvinte care să fie numitorul comun al acestor trei cazuri." A zâmbit. „Nu privi aşa perplex. Am motivele mele."

Ceea ce mi se părea că proprietarii vocilor aveau în comun era nefericirea. Omul care a vorbit primul suferise evident un fel de pierdere sau eşec în afaceri; el se blama pentru a nu fi lucrat mai mult şi pentru a nu fi privit în viitor. Femeia care a vorbit apoi nu se căsătorise niciodată din cauza obligaţiilor faţă de mama sa văduvă; ea îşi amintea cu amărăciune toate şansele de care nu profitase. A treia voce aparţinea unei mame al cărei fiu adolescent avea probleme cu poliţia; ea se învinovăţea la nesfârşit.

Bătrânul a închis casetofonul şi s-a rezemat de spătarul scaunului. „O frază este folosită de şase ori în aceste înregistrări, ca o otravă subtilă. Ai reperat-o? Nu? Ei, probabil din cauză că ai folosit-o chiar şi tu de trei ori cu puţin timp în urma, acolo la restaurant." A luat cutia în care ţinea caseta şi a îndreptat-o spre mine. „Uite, sunt aici, chiar pe etichetă. Cele mai jalnice cuvinte din orice limbă."

Am privit în jos. Cu cerneală roşie, erau scrise frumos cele două cuvinte: Măcar daca. „Ai fi uimit", spuse Bătrânul, „dacă ai şti de câte mii de ori am stat în acest scaun ascultând fraze dureroase, care începeau cu aceste două cuvinte, «Măcar dacă», îmi spuneau, «as fi făcut-o altfel — sau n-aş fi făcut-o deloc. Măcar dacă nu mi-aş fi pierdut cumpătul, n-aş fi spus lucrul acela nemilos, n-aş fi făcut mişcarea aceea necinstită, n-aş fi spus acea min- ciună ridicolă. Măcar dacă as fi fost mai chibzuit, sau mai mărinimos, sau mai stăpânit.» Şi continuau tot aşa până când îi opream eu. Uneori îi puneam sa asculte înregistrările pe care tocmai le-ai auzit şi hi. «Măcar dacă», le spuneam, te-ai opri din a mai spune măcar dacă, poate am reuşi să ajungem undeva!"

Bătrânul şi-a întins picioarele. „Necazul cu acest «Măcar dacă»", spuse el, „este că nu schimbă nimic. Obligă omul să facă un drum greşit — înapoi, în loc să-l facă înainte. Este o pierdere de timp. în concluzie, dacă îl laşi să devină un obicei, poate deveni un adevărat obstacol, o scuză pentru a nu mai încerca.

Acum să luam cazul tău: proiectele tale n-au mers bine. De ce? Pentru că faci unele greşeli. Dar asta este normal: oricine greşeşte. Din greşeli învăţăm. Dar când îmi povesteşti despre ele, lamentându-te aici, regretând acolo, înseamnă că tu nu ai învăţat practic din ele." „De unde ştii?", am spus bătând puţin în retragere. „Pentru că", spuse Bătrânul, „nu ai ieşit deloc din trecut. Nu ai menţionat nici măcar o dată viitorul. Şi într-un fel — fii sincer acum! — ţi-a făcut plăcere. Există o înclinaţie perversă în fiecare din noi de a toca mărunt vechile greşeli. La urma urmei, când relatezi povestea unei tragedii sau a unei dezi- luzii care ţi s-a întâmplat chiar ţie, tu eşti încă personajul principal, eşti tot în centrul scenei." Am clătinat mâhnit din cap. „Atunci, care este remediul?" „Concentrează-te în altă direcţie", spuse Bătrânul prompt. „Schimbă cuvintele-cheie şi foloseşte o frază care te ridică, în locul uneia care te frânează." „Poţi să-mi recomanzi o astfel de frază?" „Sigur că da. Scoate cuvintele «măcar dacă»; înlocuieşte-le cu «data viitoare»." „Data viitoare?" „Exact. Am văzut cum se produc mici miracole chiar aici, în această cameră. Un pacient are necazuri atât timp cât continuă să-mi spună «măcar dacă». Dar când el mă priveşte în ochi şi-mi spune «data viitoare», ştiu că este pe cale să-şi rezolve problema. Asta înseamnă că s-a hotărât să aplice lecţia pe care a învăţat-o din experienţa sa, indiferent cât de cruntă şi dureroasă ar fi fost. Asta înseamnă că s-a hotărât sa împingă la o parte obstacolul regretului, să se mişte înainte, să acţioneze, să-şi reînceapă viaţa, încearcă şi tu. Vei vedea."

Vechiul meu prieten a tăcut. Puteam auzi cum afară ploaia şoptea pe la ferestre. Am încer cat să-mi scot din minte o frază şi să o înlocuiesc cu alta. A fost bizar, desigur, dar am putut auzi cum noile cuvinte sunt încrustate la locul lor cu un zgomot perceptibil.

Din acea după-amiază ploioasă din Manhattan, a trecut mai mult de un an. Dar din ziua aceea, de câte ori mă surprind gândind „măcar dacă", schimb cu „data viitoare". Aştept apoi acel aproape perceptibil zgomot mental. Iar când îl aud, mă gândesc la Bătrânul.

Atitudinea de tipul „măcar dacă" duce la reacţii stupide şi neinspirate. „Data viitoare" însă are semnificaţia unei abordări pozitive şi curajoase a problemelor. Eliminaţi conceptul „măcar dacă", adoptaţi ideea „data viitoare" si veţi fi capabili să acţionaţi cel mai bine cu putinţă, să mergeţi înainte fără inhibiţii, orice s-ar întâmpla.

Trăiţi câte o zi o dată şi faceţi câte un lucru o dată. Treceţi apoi la timpul viitor. Este logic. Din nefericire însă puţini oameni procedează aşa; în schimb, ei trăiesc trecutul, prezentul si viitorul în acelaşi timp. Ceea ce nu mai este logic. Ce greşeală să iroseşti energia mentală meditând la evenimentele trecute sau preocupându-te de probleme care s-ar putea extinde sau nu într-un viitor. O persoană de succes învaţă să trăiască numai în prezent, dar întors mereu cu faţa către data viitoare.

Saltul peste post-mortem

Inutilitatea post-mortem-urilor m-a impresionat puternic atunci când am început să ţin discursuri, îmi făceam cu grijă conspecte, ştiam subiectul şi apoi vorbeam fără notiţe, exprimându-mă clar şi liber de pe podiumul vorbitorului, cum fac şi acum. Aceasta face comunicarea directă în ambele sensuri şi leagă o relaţie mai apropiată cu auditoriul. Dar în tinereţe, după fiecare discurs, gânduri lăuntrice începeau să mă tortureze; ele erau legate de lucrurile proaste pe care le spusesem şi lucrurile inteligente pe care ar fi trebuit să le spun, dar nu o făcusem.

„De ce Dumnezeu oi fi spus asta?", exclamam cu vehemenţă. Sau: „Măcar dacă aş fi spus asta..." Câteodată, cu multe ore mai târziu, eu încă reluam toate scăpările, greşelile care reveneau, pedepsindu-mă pentru faptul că am fost atât de stupid.

Intr-o zi, un bărbat mai în vârstă, un cunoscut vorbitor căruia îi pomenisem despre suferinţa acestor experienţe, mi-a dat un sfat sănătos: „Când vorbeşti, dă-ţi toată osteneala, dar când ţi-ai terminat discursul, coboară de pe podium şi uită-l. Auditoriul tău probabil că aşa va face, aşa că de ce să nu fie un gest unanim?"

A fost un sfat bun. Niciodată să nu rămâi agăţat de „măcar dacă". Uită-l şi pregăteşte-te pentru data viitoare.

Dacă vei duce în minte de la o zi la alta o încărcătură deprimantă pentru că lucrurile nu au mers aşa cum ai sperat tu, vei termina prin a-ţi pierde complet energia.

„Încheie fiecare zi şi termină cu ea", scria Emerson. „Ai făcut tot ce-ai putut. S-au strecurat, fără îndoială, unele gafe si prostii; uită-le cât poţi de repede. Mâine este o nouă zi; începe-o bine şi cu seninătate şi cu un moral prea ridicat pentru a mai putea fi împovărat de vechile-ţi greşeli. Această zi este tot ceea ce poate fi mai frumos si mai bun. Este prea scumpă, cu speranţele şi invitaţiile sale, pentru a irosi din ea un moment pentru ziua de ieri." Este un sfat care merită cu prisosinţă toată atenţia.

Aceste gânduri îmi amintesc de o întâmplare penibilă de la un mare congres industrial unde conferenţiasem într-o noapte, la New Jersey. Era pe 12 februarie, pe vremea demodatului obicei de a sărbători ziua de naştere a lui Lincoln chiar în ziua respectivă, în loc să se serbeze un weekend prelungit. Am fost rugat să vorbesc despre Lincoln.

Am plecat cu un tren suburban şi îmi pregăteam discursul, când un bărbat care stătea lângă mine şi îmi observa notiţele m-a întrebat dacă fac parte din branşa oratorilor, adăugând că şi el este orator. De fapt, el spusese: „Sunt cel care va tine discursul principal în seara asta la un congres", denumind aceeaşi organizaţie la care eram şi eu programat să vorbesc.

„Ce ciudat", am zis. „Credeam că eu sunt cel care va ţine discursul principal la această ocazie." Am râs amândoi şi am hotărât că eram pe aceeaşi poziţie în acea seară.

A scos din buzuar o mapă care îl prezenta ca pe „Cel mai mare umorist din lume — cel mai amuzant om în viaţă". „Oh, trebuie să fii bun", am comentat. „Mai mult ca sigur că nu vreau să vorbesc după tine, aşa că sper că voi fi primul. "

Ajungând la sala recepţiei, am găsit o mie două sute de oameni la dineu. Programul îl desemna pe noul meu prieten ca prim vorbitor; apoi urma să vin eu, cu discursul despre Lincoln. Maestrul de ceremonii i-a făcut o introducere completă, vorbind despre cât de amuzant este acest umorist.

„Tineţi-vă bine de scaune, altfel vă veţi rostogoli pe culoar. Acest om vă va zgudui. N-aţi mai râs vreodată cum veţi râde în această seară. Vă prezint pentru delectarea dumneavoastră pe cel mai mare umorist al lumii — cel mai mare comic în viaţă!"

Mi s-a părut că i-a clădit prietenului nostru un piedestal cam prea înalt, în astfel de introduceri trebuie urmată o regula subtilă. Ridici vorbitorul până la un nivel rezonabil, astfel încât audienţa să fie impresionată şi înclinată să îl placă. Dar depăşirea acestui

nivel şi elogierea exagerată pot transforma atitudinea favorabilă a publicului într-o reacţie de genul: „Chiar aşa să fie?". Şi chiar aşa s-a întâmplat în acest caz,

Umoristul a început cu ceea ce sunt sigur că era una dintre cele mai bune glume ale sale şi a primit un hohot de râs sincer, dar scurt. Cu fiecare glumă care urma, hohotele de râs erau tot mai slabe, devenind uneori simple chicoteli. Eu râdeam cât de tare puteam, încercând să-i antrenez. Cu faţa şiroind de transpiraţie, umoristul îmi spuse în colţul gurii: „Ce lume dură, frate, e groaznic."

Există o psihologie curioasă a relaţiei dintre public şi vorbitor, într-o seară, discursul tău este perceput puternic; este un raport minunat între vorbitor şi public şi entuziasmul pluteşte în aer. Apoi, data viitoare — acelaşi gen de public — acelaşi vorbitor — aceleaşi glume — acelaşi discurs; şi totuşi, nu mai există aceeaşi emoţie. Atâta vreme am vorbit pentru public peste tot, dar nu am fost vreodată capabil să-mi explic această reacţie diferită.

Când umoristul a terminat, a primit doar câteva aplauze de complezenţă. Pe baza acestei reacţii la glumele sale, m-am hotărât să nu folosesc vreuna, deşi aveam câteva anecdote incendiare testate în timp. În schimb, m-am hotărât să fiu complet serios. Dar, vai, experienţa mea, deşi opusă, nu a fost mai bună — publicul a râs la remarcile mele serioase.

Transpiraţi si pedepsiţi, umoristul şi cu mine am luat trenul înapoi spre oraş. Dar el era un om înţelept. „Nu post-mor-tem-urilor", spuse el. „Această obligaţie este de domeniul trecutului. Singurul lucru de făcut este să uităm de ea. Fără «măcar dacă». Ai vreun discurs mâine seară?" Când am răspuns prin da, mi-a spus că şi el are. „Asta-i bine, bine cu-adevărat", a adăugat el cu fermitate. „Niciodată să nu rămâi cu o înfrângere în minte. Doar data viitoare se pune la socoteală." Ei, acest om încântător este mort acum, dar eu nu îl voi uita nicicând nici pe el, nici filozofia lui de a ignora acel „măcar dacă" şt de a se îndrepta către „data viitoare". El a fost într-a-devăr o persoană minunată şi unul dintre cei mai mari umorişti pe care i-am ascultat vreodată, lucru pentru care am vorbit cu el mai târziu în mai multe ocazii. Avea o linie deschisă către resursele minţii, iar acestea l-au servit bine.

Oamenii fac lucruri uimitoare

Dacă ne dezvoltăm o mai bună înţelegere a imenselor resurse din minte, putem face lucruri uimitoare — chiar mai măreţe decât cutezăm să ne imaginăm. Ceea ce o persoană poate fi şi poate face este în mare măsură determinat de gradul de autolimitare pe care şi l-a impus mental. Dacă se imaginează pe sine la un nivel restrictiv, fluxul de resurse din minte va fi redus si se va menţine la o picătură din potenţialul total. Dacă, dimpotrivă, imaginea sa despre sine şi despre posibilităţile sale este comprehensivă şi exactă, volumul puternicelor resurse ale minţii va fi corespunzător mai mare. Indivizii care doresc să facă mai mult din ei înşişi au nevoie de un anumit grad de îndrăzneală. Îndrăzneala activează puterea minţii. Cum spunea un autor: „Acţionează cu curaj şi vei găsi forţe neaşteptate care te înconjoară si îţi vin în ajutor." *

Mintea, mereu cel mai binevoitor slujitor, va răspunde la îndrăzneală, deoarece îndrăzneala, de fapt, este comanda de eliberare a resurselor mentale. Contaţi pe îndrăzneală şi puterea va veni.

Dacă nu credeţi că puteţi să măriţi puterea resurselor, citiţi această istorioară.

La un dineu chinezesc în Taipei, Taiwan, am întâlnit o veche prietenă, Gladys Aylward, o doamnă mică de statură, dar puternică în gândire . Am remarcat că atunci când şedea pe scaun, picioarele ei nu atingeau podeaua. Era îmbrăcată în costum chinezesc, deşi era englezoaică, o englezoaică get-beget. Născută în Cockney, în Londra, ea a întâlnit un miting de stradă al Armatei Salvării. Atrasă de muzică, s-a oprit şi a ascultat mesajul vorbitorului. Pentru un motiv numai de ea ştiut, a hotărât chiar atunci si acolo să devină misionară. Dar cum putea o fată săracă şi needucată să realizeze acest obiectiv?

Patronul ei, care avea o splendidă bibliotecă despre China, a găsit-o citind şi i-a reproşat: „Te-am angajat să ştergi praful şi să faci curăţenie, nu să-mi citeşti cărţile", i-a spus el.

„Dar, domnule", i-a explicat ea, „China mă pasionează. Vă rog, lăsaţi-mă să vă citesc cărţile."

---

* The Conquest of Fear (învingerea fricii) de Basil King, Doubleday and Company, Inc., New York, 1948.

„Foarte bine, dar numai după ce-ţi termini treburile în casă", a replicat el. A continuat sa citească până când a devenit un fel de enciclopedie vie a Chinei. Şi atunci s-a simţit silită să devină misionară în această ţară. S-a adresat conducerii misiunii, ai cărei funcţionari erau câţiva fini intelectuali clerici. Ei i-au dat acestei fete sincere un test educativ pe care ea nu l-a putut trece. „Nu te ridici la standardele noastre; ne pare rău, dar nu poţi pleca", i-au spus.

Au descurajat-o? Nicidecum. A economisit bani, şiling cu şiling, şi a reuşit să plece în China pe cont propriu. A început să vorbească pe străzile din Nanjing şi Pekin. Cariera lui Gladys Aylward a fost atât de remarcabilă, încât, mulţi ani mai târziu, s-a realizat despre ea un film intitulat „Hanul celei de-a Şasea Fericiri". Şi a fost un mare succes.

Această micuţă Gladys Aylward, o personalitate plină de putere concentrată, mi-a povestit despre cum vorbea oamenilor pe străzi, spunându-le că nu există putere pe pământ care să învingă credinţa, că Dumnezeu este cu ei.

Cu acest fel de discurs mergea săptămână după săptămână prin oraşele chinezeşti. Şi într-un sfârşit, s-a confruntat cu cel mai dramatic test al vieţii ei.

A luat cuţitul însângerat al criminalului

Într-o zi, guvernatorul provinciei a chemat-o si i-a spus: „Avem o situaţie groaznică. Este o revoltă în închisoare. Criminalii si ticăloşii i-au învins pe gardieni şi sunt cuprinşi de amoc. Noi nu putem intra; vor ucide orice gardian care va încearca să intre. Şi unul dintre cei mai periculoşi criminali din închisoare a înnebunit complet. Foloseşte un satâr uriaş, a omorât deja doi oameni şi îi terorizează pe toţi. Eu vă cunosc, pentru că v-am ascultat vorbind. Aveţi un Dumnezeu. Care vă dă putere. Vă rog, duceţi-vă şi dezarmaţi-l pe acest om."

„Domnule, trebuie că v-aţi ieşit din minţi", a spus ea înspăimântată.

„Dar v-am auzit pe stradă spunând că Il aveţi pe Dumnezeu alături." „Dar, Excelenţă, aţi înţeles greşit." „Oh, înseamnă că nu spuneţi adevărul. Nu ştiu decât ceea ce v-am auzit spunând, şi v-am crezut."

Ea şi-a dat atunci seama că pentru a mai spera vreodată să influenţeze poporul chinez trebuia să intre în acea închisoare si să le demonstreze crezul său.

Gladys Aylward a străbătut tunelul, a fost primită în curtea închisorii şi poarta a fost repede încuiată în spatele ei. L-a văzut pe nebun ţinând toporul, de pe care se prelingea sânge, alergând nebuneşte şi pe toţi ceilalţi încercând cu disperare să fugă din calea lui. Deodată, s-a pomenit în fata acestuia. El s-a oprit brusc, uimit. Au rămas înfruntându-se unul pe celălalt — mica femeie şi uriaşul furios.

Ea a privit în ochii lui sălbatici şi febrili, şi-a ridicat mâna cea mică şi a spus calm: „Dă-mi mie toporul." El a ezitat tulburat — apoi i-a predat cu blândeţe toporul. Gladys le-a spus prizonierilor că va pleda pentru clemenţă, dacă ei se vor preda. Si, culmea bizarului, aceştia au făcut ce le-a cerut. Mai târziu, ea l-a ajutat pe guvernator să soluţioneze just revendicările lor. Ce puternică demonstraţie spirituală a principiului spune „pot" şi vei putea!

Sigur că problema dumneavoastră nu va avea poate nici-dată nici măcar o fracţiune din dramatismul celei pe care a trebuit s-o rezolve Gladys Aylward. Dar nu uitaţi că în dumneavoastră se află o putere care poate fi chemată în orice situaţie. Maltbie D. Babcock spunea: „Încercările vieţii sunt date pentru a ne forma, nu pentru a ne zdrobi." Şi nimic nu vă poate zdrobi dacă pentru dumneavoastră lucrează puternicele resurse ale minţii.

În final, haideţi să recapitulăm câteva dintre principiile formulate în acest capitol:

1. *Credeţi în faptul ca în mintea dumneavoastră există toate resursele de care veţi avea vreodată nevoie.*
2. *Dez oltaţi-vă inventarul de resurse prin credinţă şi pricepere.*
3. *Nu uitaţi că puterea spirituala activează forţele minţii si ale spiritului dumneavoastră.*
4. *Nu vă minimalizaţi niciodată capacitatea de a rezolva, prin gândire, orice situaţie.*

5. *Dacă puterea nu e de ajuns, găsiți obstacolul și înlăturați-l.*
6. *Fiți pregătiți pentru acele intuiții fulgerătoare care vin atunci când gândiți cu adevărat.*
7. *Evitați „măcar dacă", concentrați-va pe „data viitoare".*
8. *Niciodată să nu vă împotmoliți într-o psihologie defetistă, în mijlocul unei înfrângeri, priviți întotdeauna către victorie.*
9. *Fiți curajoşi si puterile vor veni în ajutorul dumneavoastră.*
10. *Încercările vieţii nu sunt date pentru a vă distruge, ci pentru a vă căli.*

METODE DE STIMULARE A SĂNĂTĂŢII, A VITALITĂŢII, A ENERGIEI

O femeie de treizeci de ani, fragilă şi bolnăvicioasă, vizita cabinetele a numeroşi doctori, în ciuda eforturilor competente ale acestora, declinul ei continua încet. Fie că se întâmpla într-adevăr ceva rău cu ea, fie că avea o psihoză care o mâna obsesiv de la un doctor la altul, căutând mereu un iluzoriu ideal de sănătate, cert este că se simţea mai degrabă din ce în ce mai rău în loc de mai bine.

La un moment dat însă, a întâlnit o nouă formă de tratament. A auzit pe cineva vorbind despre puterea minţii în procesul de vindecare. Pentru prima oară, această femeie a devenit conştientă de faptul că vindecarea spirituală este o utilizare ştiinţifică a gândirii, nu numai în probleme psihologice, dar şi efectiv în stările fizice. Se sublinia că „forţa vieţii" poate fi stimulată sau redusă prin atitudinile minţii, inclusiv prin credinţă. Discuţia nu era purtată de un „tămăduitor prin credinţă", ci de un profesor de formaţie ştiinţifică; acesta realizase un studiu despre efectul gândirii asupra stărilor mentale si fizice. Asta se întâmplase în perioada timpurie a ştiinţei care azi a devenit foarte sofisticată şi respectată pretutindeni sub denumirea de medicină psihosomatică, care se referă la interdependenţa dintre minte şi trup.

Doamna a fost profund impresionată de acest concept nou pentru ea. Iar valoarea lui terapeutică a fost demonstrată de fenomenul petrecut după întâlnire. Mergând pe stradă cu soţul ei, s-a oprit brusc într-un loc liniştit, sub nişte copaci. A făcut cu voce tare o afirmaţie: „Afirm că eu am fost creată de Dumnezeu, si aşa cum El creează, poate de asemenea să recreeze. Afirm că forţa vieţii îmi invadează acum trupul. Am fost împiedicată de gândurile mele bolnave. Afirm că din acest moment voi gândi sănătos, voi crede sănătos, voi acţiona sănătos. Vitalitatea şi energia operează acum în întreaga mea fiinţă, întregul meu organism fizic s-a eliberat pentru a funcţiona aşa cum a dorit Creatorul. Afirm şi reafirm forţa dinamică a vieţii."

Deşi nu s-a schimbat peste noapte sau măcar rapid, ea a început să demonstreze o atitudine nouă şi sănătoasă. Şi-a revizuit felul de a gândi. A consultat doctorii în mod firesc, pentru verificări. Fobia sa medicală s-a redus la folosirea raţională a medicamentelor prescrise. Se pare că schimbarea a fost întemeiată, de vreme ce doamna a trăit o viaţă activă şi sănătoasă până la nouăzeci de ani, când a murit de o maladie normală, numită bătrâneţe.

Sănătatea minţii si sănătatea trupului

Istoria cazurilor anterioare sugerează că dacă aţi ajuns la o sănătate reală a minţii, vă veţi bucura şi de sănătatea trupului. Aşa cum sublinia reputatul doctor elveţian Paul Tournier, sănătatea fizică depinde într-o mare măsură de atitudinea mentală şi de condiţia spirituală a personalităţii.

Dacă este aşa, şi nu avem motive de îndoială, înseamnă că orice contribuie în mod util la bunăstarea mentală, emoţională şi spirituală a individului poate fi un factor important pentru sănătatea minţii si a corpului.

Se spune frecvent: „Sunt bolnav de îngrijorare." Aceasta este mai mult decât o simplă exprimare obişnuită, care indică o anxietate intensă. Categoric, o persoană se poate îmbolnăvi din cauza îngrijorării. Un doctor a stabilit că 50% dintre pacienţii săi au simptome precise de îngrijorare şi doctorul Smiley Blanton spunea, aşa cum am menţionat mai devreme şi repet fiindcă este important: „Anxietatea este o mare epidemie modernă."

Resentimentele, ura şi ostilitatea îşi au şi ele locul lor dovedit în tabloul lipsei de sănătate. Un medic spunea despre un bărbat care a urât îndelung că a murit efectiv de „ranchiunită". Probabil că doctorul nu a putut înregistra oficial aceasta ca fiind cauză a morţii, dar el a descris felul în care culoarea pielii pacientului dădea semne de boală, ochii lui îşi pierduseră strălucirea, funcţionarea organelor lui devenise lentă şi respiraţia devenise foarte rău mirositoare, „întreaga lui fiinţă se deteriorase si începuse să-şi piardă rezistenţa, devenind o pradă uşoară pentru boală", a spus doctorul. „Da", a insistat el, „acest om a muritr dintr-o ură virulentă şi lungă durată."

Evident că acesta este un caz extrem, dar sunt mii de indivizi posaci, nepăsători şi apatici, cu dureri şi suferinţe, care se târăsc prin viaţă fără energie şi vitalitate, în primul rând din cauza stării emoţionale si spirituale bolnave. O astfel de stare subminează starea corpului, permiţând bolilor să progreseze. Sigur că nu înseamnă că toate bolile sunt provocate emoţional. Dar este bine de amintit că un distins medic canadian a avansat teoria că stresul este un agent activ în orice boală.

Avea mâncărimi în biserică

Am consemnat, din experiența mea, câteva situații particulare în care dezechilibrul mental și atitudinea spirituală negativă au determinat apariția unor stări emoționale, care, la rândul lor, au avut pronunțate manifertări fizice.

De exemplu, după ce am ținut un discurs într-o biserică, o femeie mi-a făcut, fără menajamente, o declarație: „Mă mănâncă groaznic. Ce să fac cu mâncărimea asta?"

„Ei, doamnă, am replicat, am întâlnit tot felul de reacții la cuvântările mele, dar e prima oară, din câte-mi amintesc, cand aud că spusele mele cauzează mâncărime."

„Mi se întâmplă de vreo trei ani, dar din motive de neînțeles pentru mine, cel mai rău se manifestă în biserică. Priviți-mi mâinile, uitați ce rău mă mănâncă." Brațele expuse nu vedeau altceva decât, poate, o ușoară roșeață. Am fost curios să știu de ce era mâncărimea mai pronunțată când femeia mergea la biserică. Discutînd cu ea, singura bănuială care s-a ivit din conversația noastră și care a devenit apoi o certitudine a fost că își ura sora. O ura, într-adevăr vehement și virulent.

Pretindea că sora sa mai mare, ca executor al testamentului tatălui lor, a deposedat-o de o parte considerabilă din moștenirea sa „legală". Am judecat că o dată ce ea era o veche membră a bisericii, această ură se asocia cu sentimentul vinovătiei când venea la biserică, şi am conchis că această mâncă- rime ar putea fi un complex al vinovăţiei şi urii în acelaşi timp.

Cazul stârnindu-mi curiozitatea, am primit permisiunea să discut cu psihiatrul ei. Acesta a fost evident interesat când i-am spus despre ura ei mărturisită. „Mie nu mi-a destăinuit asta niciodată", spuse el. „Se pare că această femeie are ceea ce am putea numi o «eczemă internă». S-a zgâriat singură pe dinăuntru, provocându-si o pseudomâncărime externă. Bănuiesc că dacă ar putea fi convinsă să renunţe la ură, s-ar însănătoşi. Merită, oricum, să încercăm."

Doctorul a vorbit cu pacienta despre aceasta şi mi-a trimis-o înapoi cu avertizări severe: „Te vei scărpina până la rană dacă nu-ti vei îndrepta gândirea bolnavă despre stilul de viaţă."

Ea a răspuns terapiei propuse, dar nu fără o rezistenţă considerabilă, căci ura era întipărită adânc. Şi-a iertat sora, ceea ce a însemnat primul pas în înlăturarea urii. Pe măsură ce sentimentul de vinovăţie s-a diminuat, mâncărimile s-au redus şi ele si, în cele din urmă, au încetat. După cât se pare, schimbarea atitudinii sale a avut un efect salutar şi asupra lacomei surori-executor testamentar, aceasta îndreptând situaţia financiară, spre mulţumirea ambelor părţi.
A fost, cu siguranţă, un efort, căci schimbarea concepţiei de viaţă nu este un proces uşor. Gândurile bolnave, gândurile negative, resentimentele, ura sau complexul de inferioritate determină o „rutină" în conştiinţă, care nu este uşor de învins. Cineva şi-ar putea dori un fel de pastile magice care să vindece aceste boli, dar poate că nu ar fi cel mai bun remediu, chiar dacă ar fi posibil. Este însă posibil ca sănătatea personalităţii să fie servită mai bine de strădanie şi disciplină şi de exersarea curativă a schimbării gândirii.

Ca sa dai tonus trupului, acordați-l

Îmi amintesc despre un om care, deşi nu era realmente bolnav, avea totuşi sănătatea fizică precară şi la un nivel scăzut. Doctorul i-a spus că tonusul întregului său corp este scăzut şi i-a prescris un remediu ciudat, sfătuindu-l: „Pentru a-ţi îmbunătăţi acest tonus, acordează-te." Doctorul nu i-a lămurit această recomandare enigmatică. Omul mi-a cerut mie părerea. Am presupus că doctorul se gândise probabil la concepţia despre viaţă categoric nesănătoasă a pacientului şi i-a sugerat să-şi exerseze gândirea.

„Pentru a-ţi stimula sănătatea, vitalitatea şi energia", i-am sugerat, „de ce nu încerci ca măcar o zi să gândeşti sănătos? Pentru o singură zi nu te gândi sau nu da glas gândirii negative, nu-ţi exprima resentimentele. Afirmă, în schimb, că eşti o fiinţă umană bună şi fericită, încearcă acest procedeu. Vezi dacă după o zi are vreun efect în intensificarea vitalităţii tale." Am luat un caiet şi am calculat că, dacă acest om va trăi până la optzeci de ani, va trăi 701 280 de ore, considerând şi anii bisecţi. I-am sugerat că ar fi bine să experimenteze cu douăzeci şi patru din aceste ore felul în care schimbarea modului de a gândi l-ar putea ajuta să dobândească o sănătate mai bună a minţii şi a trupului.

Răspunsul său lipsit de entuziasm la această propunere a fost: „Poate o voi face cândva."

„Nu", l-am admonestat. „Cândva înseamnă niciodată; dacă vrei într-adevăr să încerci această terapie, fă-o. Această zi va fi chiar mâine." Împins aşa de la spate, el a acceptat să o facă a doua zi.

Pacientul şi-a ţinut promisiunea. El a folosit metoda maimuţei din Nikko. A încercat efectiv toată ziua să nu gândească rău, să nu asculte de rău, să nu vorbească de rău. „Nici nu ai idee ce atenţie disciplinată trebuie să ai", mi-a spus. „A fost straniu cum am început în mod mecanic, cu aceleaşi vechi gânduri deprimante, negative cu care fusesem atât de mult timp deprins. Efectiv am încercat. M-am urmărit minut cu minut şi am petrecut toată ziua gândind si vorbind pozitiv. Am complimentat pe toata lumea pentru orice mi-a venit în minte." Şi-a continuat experimentul, şi la sfârşitul zilei a admis că se simţea „ciudat de bine, cu un sentiment de alinare pe care nu l-am mai avut vreodată. Şi m-am simţit bine! Pur şi simplu m-am simţit întru totul bine. A fost minunat."

Rez ultatul a fost într-adevăr atât de bun, încât a început să fie atras de proiect şi nerăbdător să îl aplice încă o zi şi apoi încă una. Dar acest mod de a gândi, puternic şi neobişnuit, era greu de urmat. „M-am epuizat încercând să fiu mereu atât de bun", povestea el. Şi s-a prăbuşit înapoi, în vechiul stil de viaţa, dar nu întru totul, pentru că prinsese gustul traiului la un nivel superior de gândire. Astfel încât proiectul lui de schimbare a suferit urcuşuri şi prăbuşiri. După aceste zbateri, a ajuns în cele din urmă la un nivel permanent de gândire mai bun. Şi deşi a recunoscut că a şovăit destul de des, a început să se simtă atât de bine fizic şi mental, încât şi-a jurat ca niciodată să nu se mai întoarcă la o stare mentală nesănătoasă. „De ce aş face-o?", întreba el. „Când eşti pe drumul sănătăţii, vitalităţii si energiei, este atât de captivant, încât nu doreşti să ai nici un alt drum."

Efectul gândirii asupra sănătăţii

Daţi-mi voie să repet că pentru a fi sănătos, viguros şi energic este foarte important felul în care gândiţi, într-o anumită măsură, vă puteţi „închipui" bolnav sau vă puteţi „închipui" sănătos, într-un sens foarte profund, sunteţi ceea ce gândiţi. „Sufletul", spunea Marc Aureliu, „ia culoarea gândurilor tale." Gândiţi nesănătos si veţi avea tendinţa de a vă îmbolnăvi cu adevărat. Si în mod similar, gândurile bune vă pot face bine.

Dr. Joseph Krimsky, reputat medic şi autor al cărţii The Wonder Of Man (Miracolul omenesc], spunea: „Cel mai puternic bastion împotriva invaziei germenilor bolii este apărarea interioară, acest vis medicatrix naturae: forţele naturale, normale din noi, care stau de strajă împotriva infiltrării şi atacului hoardelor de microbi şi viruşi inamici. Denumirea modernă a acestui complex de forţe este «psihosomatica» (un cuvânt combinat, compus din psiho, care înseamnă «minte», şi soma, care înseamnă «corp») — conceptul integrării şi interdependenţei dintre corp şi minte."

„S-a demonstrat ştiinţific", continuă doctorul Krimsky, „că tensiunile emoţionale, surmenajul şi presiunile emoţionale pot produce deprimare şi oboseală, având drept consecinţă scăderea rezistenţei corpului la infecţii şi boli. Nelinişte a si îngrijorarea prelungite, pasiunea şi furia necontrolate, presiunile şi ritmul vieţii în ziua de azi vor aduce schimbări degenerative ale inimii, rinichilor, ficatului şi ale altor organe vitale, plus arterioscleroza. Ura şi frica pot otrăvi corpul la fel de mult ca si orice substanţă chimică toxică."

Gândirea sănătoasă poate fi un proces generator de vitalitate. Astfel de gânduri contribuie la păstrarea corpului în echilibru şi într-o manieră normală de funcţionare. Gândiţi-vă la eşec şi veţi avea tendinţa de a crea circumstanţele care conduc la eşec. Gândiţi inadecvat şi veţi avea un eşec fundamental în a evolua într-o manieră adecvată. Dar dacă gândiţi în spiritul victoriei şi al succesului — să gândiţi cu adevărat, să credeţi cu adevărat — atunci veţi avea tendinţa de a evolua într-o manieră care conduce către un astfel de rezultat, în mod similar, în problema bunăstării, rezultate pozitive se obţin imaginându-vă propria persoană ca pe un întreg. Considerati-vă mintea şi trupul puternice si viguroase şi ele vor avea tendinţa să devină aşa cum vi le imaginaţi.

Am întâlnit un bărbat de culoare, tânăr şi vibrant, care practica acest principiu, într-o dimineaţă friguroasă, mă aflam cu soţia mea la un motel din Chicago. Practic, portarul m-a informat că afară sunt zero grade! Mi-a spus, de asemenea, că meteorologul a anunţat un vânt tăios care face ca temperatura să pară de minus treizeci!

„Cred că este foarte frig afară!", i-am spus soţiei. „Ei", a răspuns ea, „sigur că este, dar suntem bine îmbrăcaţi. Si, oricum, suntem sănătoşi, nu?"

Maşina de protocol a motelului a sosit şi din ea a coborât un tânăr şofer de culoare. „Buna dimineaţa", a spus el voios. „Ce dimineaţă minunată!"

Cum vântul îmi biciuia faţa, am mormăit: „Este cam frig."

„Ştiu", a replicat el, „dar este un frig minunat. Sper că v-a plăcut motelul nostru noaptea trecută", a continuat el, în timp ce ne căra bagajele.

„Da, i-am răspuns. Sigur."

„Cum vă simţiţi în această dimineaţă?", a întrebat el, aruncându-se pe locul şoferului.

„Destul de bine", am murmurat.

„Destul de bine?" a exclamat. „Destul de bine nu-i suficient."

„Ei, l-am întrebat, tu cum te simţi?"

„Foarte bine. Mă simt minunat. Gândesc bine şi sunt bine." Si chiar aşa era.

Pe drum, i-am spus: „Prietene, mă bucur că te-am întâlnit, pentru ca voi avea mâine un discurs cu tema «Cum să fii sănătos, viguros şi energic»."

„Unde veţi ţine discursul?", m-a întrebat. „Vorbiţi chiar pe limba mea. Sunt liber duminică. Voi fi acolo!"

„Va avea loc la New York, este destul de departe de aici!"

S-a întors şi a zâmbit. „Cred că v-am recunoscut. Sunteţi doctorul Peale, nu-i aşa? Spuneţi des oamenilor că modalitatea de a te simţi sănătos este să gândeşti sănătos. Aveţi mare dreptate. Eu mi-am învăţat mintea să exerseze sa fie viguroasă şi dinamică, iar acum acesta este felul meu de a fi zi de zi."

Se va găsi întotdeauna cineva care să contrazică ideea că exersând o gândire sănătoasa poţi stimula buna dispoziţie. Ei vor spune ursuzi: „Cu mine se întâmplă ceva cu-adevărat rău." Sigur că oamenii pot avea „ceva cu-adevărat rău". Nu trebuie să minimalizăm bolile organice. Dar chiar dacă există ceva rău, forţele vitalităţii şi ale sănătăţii pot fi stimulate ori reduse prin modul de gândire aplicat. Şi puterea gândirii încrezătoare poate ajuta la obţinerea unor rezultate bune chiar şi în stările grave de boală.

La fel ca în cazul femeii pe care am vizitat-o la Memorial Hospital din New York. Soţul ei a ieşit din cameră şi, în absenţa lui, ea mi-a spus: „Am o formă de cancer care ştiu că va fi vindecat. Dar problema reală este soţul meu. S-a lăsat cuprins de o tristeţe negativistă; se gândeşte numai la rău. Aţi vrea să-l ajutaţi să gândească creativ şi sănătos? Vreau să mă vadă în mintea lui ca pe o persoană normală, nu ca pe o victimă a cancerului sau ca pe soţia pe care în curând o va pierde. Pentru că nu mă va pierde, deoarece nu intenţionez să mor!"

Cineva ar fi putut considera toate acestea doar nişte palavre fără sens. Dar credinţa ei puternică, gândirea ei sănătoasă exprimau optimism.

„Credeţi-mă", spunea ea. „Eu sunt bine. Dar vă rog să vă rugaţi pentru soţul meu. Ajutaţi-l să-şi îmbunătăţească gândirea."

Câteva luni mai târziu, a venit la mine o doamnă dinamică şi plină de viaţă. „Vă amintiţi de mine?", m-a întrebat ea.

„Cum aş fi putut să vă uit?", am spus. „Credinţa şi gândirea dumneavoastră sănătoasă mi-au făcut o impresie profundă." Şi am adăugat: „Arătaţi foarte bine."

„Cred şi eu", a exclamat ea veselă, „sigur că sunt bine! Am hotărât că pot fi bine cu ajutorul lui Dumnezeu."

Am reîntâlnit-o în câteva ocazii ulterioare; era tot bine. Acesta a fost un caz în care credinţa şi modul concret de gândire au ajutat vindecarea.

Gândirea sănătoasă este din ce în ce mai recunoscută ca un factor important al bunăstării. Cu ani în urmă, doctorul depindea numai de medicină. Dar pentru că omul este o unitate — corp, minte şi spirit, iar psiho şi soma sunt într-o strânsă dependenţă — tratamentul ştiinţific al gândirii este considerat în general foarte important în procesul vindecării.

Îmi tratez sensibilitatea la răceală

Mă voi referi la propria-mi experienţă, deşi nu se poate compara cu cazul tinerei femei menţionate mai devreme. Aveam în fiecare iarnă o răceala gravă, care întotdeauna evolua după un curs care îmi afecta în final corzile vocale, astfel încât abia mai puteam vorbi. Acest lucru s-a dovedit deseori a fi stânjenitor, din moment ce eu am un program foarte încărcat de discursuri, care de obicei sunt programate cu câteva luni, sau chiar cu un an înainte. Nu- mi permit să-i cer secretarei să sune un comitet local în ultimul minut pentru a anunţa că mi-am pierdut vocea! Şi apoi, am simţul responsabilităţii în ceea ce priveşte respectarea datei.

Îmi amintes c că odată, un comitet local al unui congres naţional a insistat să mă prezint oricum, întrucât aveam un contract cu ei. Când am ajuns în acel oraş, nu puteam vorbi decât în şoaptă şi am fost confrun tat cu situaţia de a mă face auzit la un dineu la care se vânduseră o mie şapte sute de bilete. Am golit farmaci a de pastile, sau cel puţin aşa mi s-a părut, m-am îndopat cu vitamina C, am înghiţit cantităţi uriaşe de lichid, am făcut tot ce auzisem vreodată că poate ajuta în tratamentul gripei: un adevărat program de nimicire.

După-amiază, m-am interesat despre un doctor specializat în O.R.L. si m-am dus la cabinetul lui. Era un om mai vârstnic, tipul de persoană relaxată şi accesibilă. „Doctore, reparaţi-mă", i-am spus răguşit, „trebuie să reuşesc să vorbesc diseară. Figurez în program cu un discurs de patruzeci de minute. De fapt, este singurul lucru din program."

„Şi ce vreţi să fac eu?", m-a întrebat el, spre surprinderea mea.

„Ce să faceţi? De unde să ştiu eu ce să faceţi? Sunteţi doctor — daţi-mi cu un spray, tamponaţi-mi gâtul. Ce faceţi de obicei."

„Şi credeţi că asta vă va face să vă simţiţi mai bine?", m-a întrebat. „Bine, vă voi da un tratament." A făcut tot ceea ce cred că trebuia să facă. „Acum", spuse el, cercetându-mă pe deasupra ochelarilor aşezaţi aproape de vârful nasului, „sunteţi pe cale să vă însănătoşiţi, dar am o reţetă pentru dumneavoastră. Este următoarea: începeţi să vă spuneţi: «îmi voi recăpăta vocea, astfel încât să pot ţine acest discurs, iar gândurile mele pozitive mă ajută acum să mi-o îmbunătăţesc continuu.»" „Şi în plus", a adăugat el, „petreceţi-vă după-amiaza debarasându-vă de această tensiune. Acum sunteţi foarte încordat. Nu vă mai gândiţi la ceea ce aveţi de făcut diseară, căci într-un fel sau altul veţi fi capabil să vorbiţi. Aceste corzi vocale arată că sunteţi solid. Intoarceţi-vă la hotel, dezbrăcaţi-vă şi băgaţi-vă în pat. Lăsaţi vorbă să fiţi trezit la şapte seara. Culcaţi-vă. Nu veţi vorbi înainte de opt şi jumătate. Comandaţi ceai şi pâine prăjită. Imaginaţi-vă că aceste corzi vocale sunt relaxate. Dacă aşa le vreţi, aşa vor fi. „ Apoi", a încheiat el, „spuneţi o rugăciune de mulţumire şi confirmare. Duceţi-vă la colegiu la opt treizeci fix şi ţineţi-le un discurs clasa-întâi."

Deci, orice ar fi fost — atitudinea relaxată a doctorului, odihna în pat, noua atitudine de indiferenţă, credinţa şi rugăciunea, sau o combinaţie a acestor factori —, cert e că mi-am ţinut discursul cu o voce suficient de puternică. Şi, surâzând către mine dintre auditori, am zărit faţa doctorului. Mi-a făcut cu mâna în semn de aprobare.

De atunci, am început să mă întreb dacă nu cumva eram devastat de această răceală în fiecare februarie doar pentru că, mental, mă aşteptam să fie aşa. Nu credeam că poţi într-adevăr atrage o răceală gândindu-te şi aşteptând acest proces.

Dar faptul că eram cu regularitate doborât de o răceală grea era o realitate, iar faptul că o aşteptam era tot o realitate; aşa încât probabil — doar probabil — ar fi putut să fie o interdependenţă între cele două realităţi.

Am hotărât, aşadar, să resping posibilitatea ca în luna februarie a anului viitor să fiu atins de răceala distrugătoare de gât. Am cerut sfatul doctorului în ceea ce privea vocea si mi-am luat măsuri de precauţie practice. Mi-am făcut un obicei din a mă culca devreme, atunci când era posibil. Am exersat relaxarea. Când ziarele, mereu furnizoare de veşti rele, au început să strige înspăimântător despre o nouă apariţie a gripei — Hong Kong, sau Londra, sau oricare alta — am respins mental negativismul.

Ei, poate că ar fi bine să bat în lemn, dar exceptând câteva mici fornăieli, nu am mai avut o răceală adevărată de câţiva ani. Şi nici una dintre acestea nu mi-a mai afectat corzile vocale. Am continuat doar să vorbesc şi iar să vorbesc, să ţin discursuri peste tot. Bătrânul doctor m-a învăţat una dintre cele mai bune lecţii pe care le-am primit vreodată despre cum să fii sănătos, viguros si energic.

Un lucru este sigur si ar trebui să fie mai bine înţeles şi practicat. Şi anume acesta: învăţăturile lui Isus Cristos sunt menite, printre altele, să-i facă pe oameni să fie energici nu numai din punct de vedere spiritual, dar şi mental, şi fizic. Urmându-le ca pe un fir călăuzitor, mesajul este că puteţi fi sănătoşi, viguroşi şi energici.

Un vechi prieten şi coleg de clasă, Laurence H. Blackburn, un lider al mişcării de vindecare spirituală, subliniază în cartea sa* ca fiecare al şaptelea verset al Evagheliei evocă vindecarea. Bernard Martin atrage atenţia asupra faptului că Evanghelia consemnează patruzeci şi opt de situaţii în care Isus a vindecat oameni individual şi optsprezece situaţii în care El a vindecat în masă.

Aceasta arată că învăţătura Lui foloseşte nu numai filozofia, teologia, morala şi sociologia, dar şi „veştile bune" în legătură cu vindecarea.

Sigur că gândirea spirituală nu garantează că nu vă veţi îmbolnăvi, însă categoric vă poate îmbunătăţi starea sănătăţii. Se pot folosi trei principii:

1. *Gândiţi sănătos pentru vigoare şi energie.*
2. *Exersaţi sănătos pentru vigoare şi energie.*
3. *Rugaţi-vă sănătos pentru vigoare şi energie.*

Scriind despre sănătate, vigoare şi energie, aş fi complet indolent şi practic iresponsabil dacă aş omite să amintesc cititorilor mei despre enorma şi incredibila putere tămăduitoare existentă în credinţa şi atitudinea spirituală. Deci, dacă nu vă simţiţi bine, dacă sunteţi bolnavi sau într-o stare proastă, mergeţi la doctor, dar în acelaşi timp deschideţi-vă mintea către imensele posibilităţi ale vindecării prin acele procese mentale şi spirituale care au fost experimentate de atâţia oameni raţionali, logici şi responsabili.

O însănătoşire remarcabilă

Îmi amintesc, de exemplu, de un om care era preşedintele unei asociaţii naţionale de afaceri. Am discutat cu el în timp ce stăteam la rnasa oficialilor, la un dineu al unui congres naţional. Erau invitaţi o mulţime de administratori şi directori în domeniul industrial şi, spre surprinderea mea, m- am trezit ascultând o foarte interesantă povestire despre vindecare. Vocea lui nu era prea discretă; de fapt, l-a putut auzi oricine pe o rază de şapte metri.

Nu v-aţi fi putut aştepta ca aşa ceva să se întâm ple la un congres industrial — dar, de ce nu? Şi cei care conduc imensle organizaţii de afaceri sunt oameni, la fel ca noi toţi. Acest om era un tip zdravăn, genul de diamant neşlefuit.

Primul lucru pe care l-a făcut a fost să întrebe: „Credeţi ca Isus Cristos poate vindeca oameni?" — chiar aşa. A fost o întrebare neaşteptată si surprinzătoare în acea ambianţă. „Sigur că da", am răspuns. „Nu aveţi nici o îndoială?", m-a întrebat el.

---

* God Wants You to Be Well (Dumnezeu mea ca tu să fii sănătos), Morehouse-Barlow Co., 1970.

„Absolut deloc", am răspuns. „Mă bucur să aud asta", a continuat el, „pentru că am vorbit cu nişte preoţi care nu mi-au dat decât câteva răspunsuri ambigue la această întrebare. Mă bucur că aveţi convingeri clare." „Da, am!" „Ei", spuse el, „la fel sunt şi ale mele." Cum era şi firesc, l-am îndemnat să-mi spună povestea lui. Nu avea însă nevoie de imboldul meu. A început să turuie entuziasmat. Mi-a spus că fusese foarte bolnav; la un pas de moarte. Avusese, practic, sentimentul că trebuie să renunţe, deoarece nu mai era altceva de făcut pentru el decât să i se asigure un cât mai mare confort posibil.

Stând în pat foarte deprimat, i-a venit brusc o idee. A chemat-o pe soţia sa şi a întrebat-o: „Avem pe undeva în casa asta o Biblie? Nu-mi amintesc să fi văzut una vreodată,"

„Oh", a răspuns ea, „da, am Biblia mamei mele. Este în sertarul de sus al biroului." „Vrei să mi-o aduci?", i-a cerut el. „Ce Dumnezeu vrei să faci cu Biblia?", l-a întrebat ea. „N-ai citit-o în viata ta."

„Ştiu", a răspuns el, „dar simt că vreau s-o citesc acum, asta-i tot. Du-te să mi-o aduci, te rog." Aşa încât ea i-a adus Biblia. „Nu aveam nici cea mai vagă idee de unde să încep", a continuat el. „Dar am deschis- o şi am început să citesc, îmi părea foarte neinteresantă, dar când am ajuns la Matei, Marcu, Luca şi Ioan, a început să mă acapareze. Mi-am dat seama că această carte, Biblia, avea ceva cu totul special — foarte special. Mă fascina. Erau multe aspecte interesante în ea, ciudate şi irezistibile. Am citit şi am răscitit. Am citii despre toţi oamenii pe care i-a vindecat Isus. Şi ei erau cazuri destul de grave. Unii dintre ei fuseseră refuzaţi de doctori. Aşa că am început să mă gândesc.

«Isus are un stil direct. Nu încearcă să te păcălească. El nu te va părăsi. Nu te va lăsa.» Şi dacă El spune că vindecă oamenii, atunci eu cred în El. Dacă Biblia spune că acei oameni au fost vindecaţi, eu cred asta."

„Şi după aceasta ", a continuat el, „am ajuns la afirmaţia care spune că Isus Cristos este acelaşi ieri şi azi, şi mereu. Aşa că mi-am spus că dacă El a putut să-i vindece pe acei oameni, atunci poate să mă vindece şi pe mine acum. M-am rugat deci şi am spus: «Doamne, doctorii de aici au renunţat. Mă pun în mâinile Tale. Cred că Tu mă poţi vindeca.» De atunci, pur si simplu nu am mai avut dubii în această privinţă." „Si", l-am întrebat, „cum vă simţiţi?" „Uitaţi-vă la mine", mi-a răspuns. „Cum arăt?" „Arătaţi sănătos, cu siguranţă." „Sunt sănătos, dar este mai mult decât atât. Am realizat că trebuie să aprofundez ceea ce citisem si să ajung dincolo de vindecare. Aşa că am continuat să citesc. Am ajuns într-un loc unde se spunea că acela care încearcă să-şi salveze propria viaţă o va pierde, dar acela care şi-a dat viaţa, o va găsi. Aşa că asta încerc să fac. Eu nu am dat niciodată ceva. Nu am dat bisericii. Am dat minimum posibil pentru fondul comunităţii. Am fost foarte lacom cu banii, dar am dat foarte puţin. Şi am văzut ce mi s-a întâmplat; îmi pierdeam viaţa pentru că nu renunţasem la bani, la timp sau la mine însumi.

După ce m-am însănătoşit, m-am dus la preotul bisericii locale şi i-am spus că sunt un enoriaş pe care se poate bizui. Am început să acord timp, idei, energie si bani bisericii şi oraşului. M-am implicat în diverse activităţi. Acesta este motivul pentru care sunt preşedintele acestei asociaţii. Mi-a fost dată înapoi viaţa şi intenţionez să mă păstrez puternic şi sănătos, oferindu-mă." „O adevărată filozofie, aş spune." „în orice caz", a încheiat el, „principiul sănătăţii şi al vieţii spirituale este pentru mine valabil."

Există un mare interes meditativ în problema sănătăţii fizice şi a vigorii. Şi de ce nu ar fi? Din momentul în care îţi pierzi sănătatea, când energia şi vitalitatea se reduc, atunci întregul proces al vieţii suferă. Viaţa îşi pierde esenţa de entuziasm şi dinamism. Poate că din această cauză slujbele de vindecare sunt, peste tot în lume, asaltate nu numai de bolnavii care vor să se însănătoşească, dar si de sănătoşii care vor să rămână aşa.

Discurs pentru sănătate în Australia

Acest interes este universal şi am fost profund impresionat când doctorul A.W. Morton, vicarul catedralei Sf. Andrei din Sydney, Australia, m-a rugat să vorbesc la o slujbă pentru vindecare pe când vizitam această ţară. Spre surpriza mea, uriaşa clădire era înţesată până la refuz, iar atmosfera era im- presionant încărcată de credinţă. O simţeam, efectiv, cum pusese stăpânire pe toţi, inclusiv pe mine.

Privind auditoriul larg, am înţeles intensitatea nevoii de anumite idei autorizate având ca subiect sănătatea. Aşa că vreau să adaug aici câteva din remarcile pe care le-am făcut cu acea ocazie referitor la starea de sănătate, vitalitate şi energie.

Şi este exact starea spre care tindem. Când Dumnezeu ne-a creat, ne-a dat suflul vieţii, şi această vitalitate a fost pentru a trăi. Se spune „Căci în El trăim şi ne mişcăm şi suntem" (Faptele Apostolilor 17, 28). Iar motivul pentru care nu suntem suficient de viguroşi şi de energici poate fi acela că permitem interferenţe în forţa vieţii; o erodăm, o distrugem chiar. Părerea mea este că cine crede si trăieşte conform cuvintelor tămăduitoare ale Scripturii este pe calea sănătăţii, vitalităţii şi energiei: „Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor creşte aripi ca ale vulturului" (Isaia 40, 31).

Aţi văzut vreodată un vultur înălţându-se? Eu m-am ridicat cu un Boeing 747, dar nu a avut nimic din dramatismul înălţării unui vultur. Am văzut unul odată luându-şi zborul de pe un pisc muntos în Yosemite. S-a avântat spre cerul al cărui stăpân era. „Dar cei ce nădăjduiesc întru Domnul vor înnoi puterea lor, le vor creste aripi ca ale vulturului", mai mult însă: „vor alerga şi nu-şi vor slei puterea", si încă: „vor merge şi nu se vor obosi" (Isaia 40, 31).

Creatorul a pus energie în tine şi în mine încă de când ne-am născut. El ne-a implantat forţa vieţii, iar credinţa adevăra tă poate menţin e vie această forţă a vieţii.

Unul dintre prietenii mei a fost într-o zi la doctor, pentru a lua rezultatul unor analize, şi doctorul i-a spus: „Constatările mele ştiinţifice evidenţiază că problema ta este serioasă. Sunt, practic, obligat să-ţi spun că mai ai doar puţin de trăit." „Oh ", spune pacientul şocat, „cât de puţi n?" „Nu pot să-ţi dau un termen exact, dar, cu toată sinceritatea, nu cred că mai mult de câteva luni." Omul a întrebat: „Nu mai este nici o speranţă?" Atunci doctorul a fost minunat. „Ba da", i-a spus el, „ar mai fi o speranţă dacă vei practica speranţa. Ascultă, prietene, eu sunt doar o persoană care lucrează cu Dumnezeu. Noi tratăm pacientul; Dumnezeu îl vindecă. Poate că dacă te vei apropia de Dumnezeu, vei putea dovedi că diagnosticul meu este greşit."

Plimbându-ne împreună prin Park Avenue în acea zi de primăvară, omul era foarte gânditor. Era în aprilie si mugurii se pregăteau să înflorească; copacii începuseră să înfrunzească. Ideea care i-a trecut prin minte a fost: „Nu este ciudat că aceşti copaci si aceste flori ştiu când e primăvară şi se ivesc pentru a trăi din nou?" S-a gândit că procesul de revenire a naturii la o nouă viată era aplicabil si în cazul lui. Stând deci pe stradă, a făcut un lucru curios, un lucru foarte curios, pe care l-am făcut şi eu după ce mi-a spus despre el. A făcut aceeaşi afirmaţie pe care o făcuse femeia la care m-am referit în capitolul precedent. A spus: „Afirm acum apariţia forţei vieţii şi ceea ce se întâmplă în natură se întâmplă acum şi în trupul meu." Şi-a menţinut această afirmaţie zile întregi. La vizitele sale ulterioare la cabinetul doctorului, acesta încuviinţa zâmbind, pentru ca după multe luni să spună: „Starea pe care am constatat-o cu câteva luni în urmă nu mai există. Din punctul meu de vedere, eşti pe cale să devii un om sănătos." Şi când omul i-a relatat doctorului cum procedase, acesta i-a spus: „Se pare că gândeşti, te rogi şi invoci întoarcerea ta la sănătate."

Printre numeroasele acţiuni care trebuie întreprinse pentru a deveni sănătos, viguros si energic, se află spălarea creierului de toate gândurile vechi, obosite, morbide, nefericite. Citând-o din nou pe dr. Sara Jordan de la clinica Boston's Lahey: „Oferiţi-vă în fiecare zi o şamponare mentală. Şi dacă aceasta se face", spune ea, „din ce în ce în mai puţini oameni vor vizita clinicile noastre." Cazuri numeroase arată că gândurile nesănătoase îndepărtează sănătatea.

Povestea vindecării din taxi

Eram într-un taxi la New York împreună cu alţi trei bărbaţi. Era o zi minunată şi de cum am intrat în maşină i-am spus şoferului: „Frumoasă zi, nu-i aşa?" El însă a mârâit printre dinţi: „Şi ce-i cu asta? Acum e bine, dar diseară va ploua, va ninge chiar", şi alte câteva variate negativisme. În timpul mersului, ceilalţi oameni mi s-au adresat cu „doctore" de câteva ori. La un moment dat, şoferul s-a întors si m-a privit, convins fiind că are un medic în taxi şi că poate reuşi să primească o consultaţie gratuită. „Doctore", spuse el, „mă doare spatele în permanenţă. Ce să fac?"

„Cum asta", am zis, „un bărbat tânăr ca dumneata nu ar trebui să aibă dureri de spate! Câţi ani ai?"

„Am treizeci şi şapte, a replicat el, şi mă doare peste tot. Nu pot să mănânc foarte bine, căci mă doare şi stomacul şi pur şi simplu mă simt prost. Ce credeţi că se întâmplă cu mine?"

Păstrând o manieră medicală, i-am spus: „Uite, prietene, nu este cazul să practicăm medicina în taxi. Dar pentru că îmi pari un tip simpatic, cred că pot să-ţi diagnostichez problema. Cred că ai psihoscleroză." A fost atât de şocat, încât era să o ia cu

maşina pe trotuar. „Psihoscleroză?", a exclamat. „Ce mai e şi asta?" Nu eram prea sigur de mine, dar i-am spus: „Ai auzit de arterioscleroza, nu-i aşa?" „Nu", a spus el, „nu ştiu ce este." „Ei, asta înseamnă rigidizarea pereţilor arterelor, ceea ce este un lucru rău. Dar psihoscleroză este infinit mai rea. Asta înseamnă rigidizarea gândurilor şi chiar de la urcarea mea în acest taxi ai manifestat simptomele psihosclerozei. Dacă nu vei reuşi să te vindeci de psihoscleroză, probabil că vei afla în curând că ai arterioscleroza." „Si", răspunse el nervos, „ce trebuie să fac?" „Îţi voi spune eu", am replicat. „Vino la mine la birou şi îţi voi da un tratament."

El nu mă cunoştea deloc. I-am dat cartea mea de vizită şi a spus: „Dar nu sunteţi medic; sunteţi doctor în teologie."

„Poate că este chiar genul de doctor de care ai nevoie" , i-am spus. „Poate că nu ai nevoie de un doctor medical mai mult decât de un doctor pentru minte; poate chiar un doctor pentru suflet." A venit la mine şi i-am dat un tratament care cuprindea principiile acestei cărţi. Şi după un timp, s-a vindecat de psihoscleroză şi nu l-a costat nimic, cu excepţia efortului de curăţare a gândurilor bolnave.

Mii de oameni se îmbolnăvesc singuri şi încurajează alte maladii şi boli prin gândirea lor nesănătoasă. Astfel încât soluţia este de a afirma forţa vieţii; scăpaţi de încordare; lepădaţi-vă de ură; puneţi accent pe dragoste. Cel mai tămăduitor gând din lume este gândul la iubire. Iubiţi oamenii; nutriţi gânduri bune despre oricine. Lepădaţi-vă de toate gândurile negative şi umpleţi-vă mintea cu gânduri pozitive. Eliminaţi toate complexele de inferioritate. Umpleţi-vă mintea cu gânduri victorioase. Mintea sănătoasă face oamenii sănătoşi, viguroşi si energici.

La fel ca şi bărbatul menţionat mai sus, încercaţi să trăiţi o zi fără gânduri nesănătoase. Va fi cea mai bună zi din viaţa dumneavoastră. S-ar putea să fie greu, si a doua zi să nu mai doriţi să încercaţi, pentru că v-a obosit; încercaţi însă şi într-o altă zi, până ce va deveni o obişnuinţă, iar viaţa va intra pe făgaşul potrivit pentru a deveni sănătoasă si dinamică.

Inima unor oameni bate cu putere

Să presupunem însă că ne vom îndrepta în cele din urmă către o sursă ştiinţifică de confirmare a principiilor sănătăţii, vigorii şi energiei descrise în acest capitol, a căror acceptare şi practicare poate spori bucuria de a trăi si eficacitatea dumneavoastră ca persoană.

Intr-un articol intitulat „De ce trăiesc unii oameni mai mult"*, Mary McSherry spune:

> Ceea ce unii doctori apreciază ca fiind cea mai mare descoperire despre inimă din ultimii douăzeci de ani a fost realizată recent de o echipă de nouăsprezece oameni de la Departamentul de Nutriţie, Şcoala de Sănătate Publică Harvard şi Şcoala de Medicină de la Trinity College, Dublin. Noutăţile în care consta descoperirea au fost aduse de un grup de medici din două ţări, condus de remarcabilul nutriţionist de la Harvard, dr. Fredrick J. Stare, în urma studierii timp de nouă ani a 575 de perechi de fraţi născuţi în Irlanda. Studiul a scos la iveală diferenţe surprinzătoare între starea de sănătate a inimilor irlandezilor şi ale americanilor.

Toţi aceşti fraţi au crescut în Irlanda, având, aşadar, o moştenire fizică şi psihologică similară: au crescut în case asemănătoare, cu hrană asemănătoare, au fost educaţi în aceeaşi manieră, s-au bucurat de acelaşi grad de confort (sau disconfort) şi de afecţiune. Apoi, la vârsta de aproximativ douăzeci de ani, 575 dintre ei au emigrat în Statele Unite şi cei mai mulţi dintre ei s-au stabilit lângă Boston. Ceilalţi 575 au rămas în Irlanda.

Exista demult opinia că oamenii au inimi mai sănătoase în Irlanda decât în Statele Unite. Astfel încât investigarea acestui fenomen merita osteneala. Se presupunea că regimul alimentar ar fi avut legătură cu fenomenul. Se crede că boala de inimă este o boală a prosperităţii. Dacă ai destui bani pentru a mânca bine, mănânci o mulţime de grăsimi saturate care creează adesea condiţii pentru colesterol. Acesta formează depozite, îngustează arterele inimii şi poate conduce la un atac de inimă. Din această cauză, mulţi oameni din această ţară evită să mănânce ouă, carne şi alte produse similare.

---

* Woman's Day (Ziua Femeii), octombrie 1971.

Examinarea situaţiei regimului alimentar din Irlanda a demonstrat că dieta irlandeză conţine puţine legume si salate şi nu prea multe fructe. Ea constă în carne, cartofi şi smântână si felii uriaşe de pâine din făină de grâu unse cu un strat gros de unt. Iar starea de sănătate a inimii irlandezilor este mai bună decât a fraţilor americani. S-a constatat că irlandezul merge pe jos; îşi foloseşte picioarele; pe câtă vreme fratele din Boston apasă, apasă, apasă, dar apasă pe accelerator. El nu îşi foloseşte picioarele; nu merge pe jos. Şi el se grăbeşte mult. Irlandezul spune însă: „Dacă nu terminăm azi, vom termina mâine."

Fratele din Boston se îngrijorează; fratele irlandez are credinţă. Fratele din Boston are tendinţa să fie irascibil; fratele irlandez este într-o dispoziţie senină. Fratele din Boston simte că de el depinde totul. Fratele irlandez simte că dacă crezi în Dumnezeu, lucrurile merg bine. Prin urmare, fratele irlandez trăieşte mai mult decât fratele din Boston.

Arti colul semnat de Mary McSherry subliniază importante diferenţe de netăgăduit între aceste două seturi de fraţi irlandezi. Ea spune: Când examinezi o mare mulţime de oameni, nu poţi sa nu observi speranţa si curajul pe care îl dobândesc din încrederea în Dumnezeu. Eu cred că pe acest lucru se bazează sănătatea lor. Sigur că nu pot demonstra că atitudinea modestă şi optimistă a irlandezilor izvorăşte din credinţa lor, dar ea există. Le este aproape de suflet şi cred că americanii ar putea să adauge această lecţie la cele pe care le oferă studiile noastre."

Aşadar, teza — demonstrată de mii de oameni — este că sănătatea, vigoarea şi energia pot fi un mod de viaţă. Şi ce mod — fantastic, plin de vitalitate, entuziasm şi bucurie! Şi există pentru dumneavoastră. De ce să nu îl practicaţi — să nu îl practicaţi cu adevărat?

Iată, în concluzie, câteva idei călăuzitoare pentru stimularea sănătăţii, a vigorii şi a energiei:

1. *Conştientizaţi faptul că puteţi să faceţi dumneavoastră înşivă mai mult pentru a deveni un individ sănătos, viguros si energic.*
2. *Afirmaţi continuu că puternica forţă a vieţii vă inundă mintea, spiritul, corpul.*
3. *Eliberaţi-vă de toate gândurile bolnave — de genul urii, resentimentului, inferiorităţii.*
4. *Practicaţi în fiecare zi golirea minţii de toate atitudinile nesănătoase.*
5. *Antrenaţi-vă continuu mintea pentru a vă păstra tonusul fizic.*
6. *Imaginaţi-va ca toate elementele corpului lucrează împreună într-un ritm perfect.*
7. *Ajutaţi-va doctorul, nutrind gânduri sănătoase. Amintiţi-vă că doctorul vă tratează, iar Dumnezeu vă vindecă.*
8. *Gândiţi sănătos, acţionaţi sănătos, rugaţi-vă sănătos.*
9. *Priviţi-vă pe dumneavoastră înşivă ca pe un întreg.*
10. *Imaginaţi-vă că Dumnezeu, Care v- a creat, vă re-creează mereu în fiecare element al vieţii.*

Optimismul și simțul umorului

La ferma noastră de pe Dealul Quaker din districtul Dutchess, New York, aproape de graniţa cu statul Connecticut, avem un măr venerabil. Bunul meu prieten şi paznicul fermei, John Imre, spune că mărul are optzeci sau nouăzeci de ani.

In vremurile trecute, trebuie să fi fost un măr mare şi falnic, cu o coroană bogată. Dar acum este bătrân şi noduros, iar din trunchiul lui, altădată uriaş, nu a mai rămas într-o parte decât o coajă nu mai groasă de opt centimetri. Şi până şi aceasta este plină, de găuri.

Dar pomul înseamnă mult pentru mine şi am învăţat multe de la el. Fiindcă, vedeţi dumneavoastră, mărul a înfruntat cu bine trecerea anilor. Nu pare să ştie că este bătrân şi numai o rămăşiţă a ceea ce a fost odată. Fiindcă în fiecare primăvară se umple de muguri şi după aceea înfrunzeşte complet. Iar apoi îşi vede de treaba lui de a produce mere. Din câte ştiu eu, nu a fost niciodată stropit. Dar face mere. Desigur, nu sunt mari şi rotunde şi lucioase ca acelea pe care le vedeţi în supermagazine. Sunt deformate, puţin amare si au nişte pete negre; uneori, chiar şi viermi; dar, ştiţi, merele acestea sunt chiar dulci.

Natura este un învăţător subtil al fiinţei umane şi atunci când încep să mă iau pe mine şi lucrurile prea în serios si să îmi spun că poate nu mai dau un randament atât de bun, mă duc şi fraternizez cu mărul. Şi apoi, încurajat, încep să înfloresc din nou. îmi reamintesc că deşi merele bătrânului pom sunt deformate şi viermănoase, atât timp cât sunt dulci şi în parte comestibile, pomul este bun; îşi îndeplineşte menirea, Aşadar, se pare că bătrânul nostru măr ne învaţă, pe lângă alte lucruri, sa fim destinşi, să avem simţul umorului şi să ne vedem de treaba de care ne-am apucat.

Aşa cum zicea bunul meu prieten, doctorul Smiley Blanton, „învăţaţi să vă destindeţi. Nu vă agitaţi fără rost. Faceţi tot ce vă stă în putinţă; luaţi lucrurile aşa cum vin. Puteţi să vă descurcaţi în orice situaţie, dacă sunteţi convins de acest lucru. Dar păstraţi-vă calmul şi păstraţi-vă simţul umorului."

Emerson ne-a îndemnat să practicăm seninătatea şi ceea ce el numea „autostăpânirea". Acest cuvânt pare plin de înţeles; evident, autostăpânirea înseamnă să te stăpâneşti pe tine însuţi. Cu alte cuvinte, să nu îţi laşi vreodată şinele să iasă de sub control. Practicaţi seninătatea şi buna-cuviinţă, cuvinte de modă veche, rar folosite în această eră grăbită, practică, încordată, agitată.

Ne-am înţeles bine fără televizor, radio sau ziare

Cu ceva vreme în urmă am fost, împreună cu soţia mea Ruth, într-un safari (cu aparate de fotografiat, nu cu arme) în estul Africii, mai exact în Kenya si Tanzania. Timp de două săptămâni am trăit în natură — ne duceam la culcare în fiecare seară pe la ora 8, ne trezeam devreme si porneam să cutreierăm maiestuoasa savană Serengeti. Simţeam cum ne eliberăm de tot stresul acumulat.

Ne-a fost greu să ne întoarcem la urletul radiourilor, la tensiunea indusă de emisiunile de ştiri de la televiziune şi la titlurile ţipătoare din ziare. Şi-atunci ne-am întrebat: „Şi ce-i cu asta? Ciudat, dar nu pare să conteze prea mult! Cu uşoare variaţii, auzim tot ce-am auzit sau am citit înainte de a pleca în savana africană." Cine evadează din aşa-numita civilizaţie devine conştient de ceea ce se numeşte seninătate. Vede cum se destinde şi începe să privească frenezia lumii cu un fel de simţ al umorului, îşi aminteşte că nimic nu este cu adevărat nou, doar modul de prezentare este din ce în ce mai sofisticat. Totul s-a mai petrecut înainte, şi înainte de asta, de multe ori. Nu există, după cum bine ni se spune, nimic nou sub soare.

Fireşte, noi, care din întâmplare trăim în New York, probabil nu cel mai bine administrat şi sigur oraş de pe lume, ne-am stabili bucuroşi în orice loc care ne-ar oferi mai multă linişte.

Am fost acasă la nişte prieteni, domnul şi doamna Vadja Vadin Kolombatovic, la Madrid. Domnul Kolombatovic este ataşat la Ambasada Americană. Locuiesc într-un cartier liniştit şi plăcut din capitala Spaniei. Când am plecat de la ei, pe la unsprezece noaptea, în stradă, Vadja a bătut tare din palme şi imediat a venit, în fugă, un bărbat. Gazda i-a spus să ne conducă la hotel cu maşina.

Domnul Kolombatovic ne-a explicat că acest om este un sereno, sau gardă privată, angajat de locatarii zonei pentru a păzi casele, apartamentele şi oamenii. Omul era sereno în acea zonă de douăzeci şi cinci de ani, urmându-i tatălui său, care îndeplinise aceeaşi misiune timp de patruzeci de ani. „Ce grozav", am exclamat noi, new-yorkezii expuşi pericolelor, „să ai un sereno (cuvânt care are aceeaşi rădăcină cu serenitate, seninătate) care să te apere, pe tine şi pe vecini, toată noaptea!"

Un al doilea cuvânt de care avem absolută nevoie este cel pe care celebrul doctor, Şir William Oster, îl considera vital pentru sănătate. Acest cuvânt este „autocontrol". Invocă imaginea unei persoane care, indiferent de situaţie, rămâne stăpâna pe sine, în perfect echilibru, controlată interior, imaginea cuiva care este capabil să aibă o atitudine relaxată şi simţul umorului. Filozofia poate fi formulată simplu: Şi ce-i cu asta? Totul trece. Nu luaţi nici o întâmplare, nici o tulburare, nici chiar pe dumneavoastră înşivă prea în serios.

Se spune că doctorul Paul Dubois ar fi practicat, cu ani în urmă, la Viena ceea ce el numea „terapia cuvintelor". Tratamentul consta în utilizarea unui cuvânt care era opusul sentimentului distructiv specific pacientului. De pildă, dacă pacientul avea un sentiment copleşitor de eşec, trebuia să spună regulat cu voce tare cuvântul „invulnerabilitate". Dacă totul în jurul pacientului este confuzie, hărmălaie sau cacofonii stridente, dacă toată lumea este surescitată pentru un motiv sau altul, cuvântul tămăduitor era „autocontrol".

Păstrati-vă liniştea şi stăpânirea de sine

Păstraţi-va sentimentele în echilibru, ţineti-le la acelaşi nivel; menţineţi-vă simţul umorului relativ la cei ce gândesc că toată civilizaţia a început azi dimineaţă şi totul trebuie rezolvat pe loc, chiar acum, până la lăsarea nopţii. Când toata lumea exclamă: „Nu-i îngrozitor?", „Oh, şi-acum ce-o să ne facem?" „De ce nu face cineva ceva, repede, altfel se prăbuşeşte civilizaţia?" — atunci bunul şi vechiul „autocontrol" trebuie să intre în joc. Este momentul să vă destindeţi şi să vă folosiţi simţul umorului. Pentru că, în final, totul trece. Poate că Platon a mers puţin cam departe când a spus: „Nici un lucru uman nu este extrem de important", dar chiar şi aşa, este o idee de luat în considerare.

Înţelepciunea stăpânirii de sine se bazează de fapt pe un mod de a fi care foloseşte simţul umorului în legătură cu orice activitate umană. Cel ce stăpâneşte această calitate se bucură de viaţă mai mult decât omul agitat, îngrijorat şi încordat, atât de obişnuit în ziua de astăzi.

Pentru a vă clădi stăpânirea de sine, este bine să-l citiţi pe unul dintre cei mai mari gânditori ai lumii, Marc Aureliu. Printre alte remarci înţelepte, aşa cum am menţionat anterior, el recomandă: „Nu îţi chinui spiritul pentru cursul lucrurilor; acestea nu ţin seama de chinurile tale." Şi iarăşi: „Cât de ridicolă şi de ciudată este uimirea faţă de orice se poate întâmpla în viaţă."

Am auzit în Hong Kong spusele unui vechi înţelept chinez al cărui nume nu este cunoscut. Dar ceea ce spune îl desemnează drept un maestru al stăpânirii de sine. „Trataţi urgenţa cu calm." Două alte cuvinte care vă pot destinde sunt „bună-cuviinţă" şi „imperturbabilitate".

Folosiţi-vă simţul umorului, luaţi-o uşor şi aşteptaţi, pentru că nimic nu durează o veşnicie. Vă amintiţi, de pildă, motivul pentru care toţi prezentatorii de ştiri erau agitaţi acum, să zicem, cinci ani? Şi ce se petrece acum va fi de domeniul trecutului. Şi, apropo, trecutul este o invenţie grozavă, înghite îndurător toate aceste chestiuni încordate, asa-zis urgente.

Am ţinut odată un discurs în faţa a cinci mii de profesori la o conferinţă a Asociaţiei Educaţiei de Stat şi am vorbit în spiritul celor enunţate în acest capitol, accentuând cuvântul terapie. Se pare ca o profesoară a fost extrem de impresionată de cuvântul „imperturbabilitate"; într-o asemenea măsură încât, atunci când elevii au venit cu un câine la şcoală, l-a numit prompt „Imperturbabilitate". Acesta a fost cel mai uimitor rezultat al vreunui discurs de-al meu! Dar, oricum, nu e de mirare că era iubită de elevi; avea simţul umorului.

Simţul umorului este foarte util în transformarea situaţiilor potenţial sensibile în succese. Am un prieten a cărui fiică, în copilărie, pur şi simplu nu putea pronunţa cuvântul „spaghetti". Era un copil destul de sensibil si faptul mai sus pomenit ar fi putut constitui pentru ea o sursă de stânjeneală. Dar ea râdea când încerca să-l spună si îi amuza şi pe ceilalţi. A fost, de fapt, puţin dezamăgită când a învăţat, în sfârşit, să-l pronunţe corect, pentru că devenise una dintre metodele ei de a distra lumea.

Un alt caz în care simţul umorului a îmbunătăţit în mod creator o situaţie psihologică care ar fi putut fi nefericită îl priveşte pe Unchiul John. Avusese un accident grav şi i se amputase un picior. „Bietul John", spuneau vecinii, pentru că amputarea unui picior si înlocuirea lui cu un picior de lemn poate fi o problemă serioasă. Victima tinde, în astfel de situaţii, să se retragă în sine, ferindu-se de alţi oameni.

Nu şi Unchiul John. Copiii veneau să-i vadă piciorul de lemn, copii pe care nu-i cunoscuse niciodată până atunci şi cu care se împrietenise la catarama, îşi semna întotdeauna scrisorile: „Unchiul John cu un picior de lemn". Şi a făcut mai multe plimbări cu piciorul de lemn decât făcuse vreodată cu cel natural.

Apoi este prietenul meu, Amos Parrish, unul dintre cei mai mari specialişti în comerţ din ţară. Amos se bâlbâie uneori, dar în loc să fie stânjenit sau inhibat, face din acest defect un fel de însemn personal. Lumea aşteaptă să-şi învingă bâlbâiala pentru că ştie bine că atunci când vorbeşte, are ceva de spus. L-am auzit vorbind în faţa unei mulţimi imense de directori de magazine universale în marea sală de recepţii a hotelului Waldorf Astoria. S-a descurc at bine o vreme, apoi s-a împotmolit la cuvântul „Cadillac". Publicul s-a străduit împreună cu el să scoată cuvântul şi, în cele din urmă, Amos a spus: „C-a-a- a-dillac. Nici măcar nu pot să-l rostesc, darămit e să cu cu-cumpăr unul." Toată lumea a izbucnit în hohote de râs, la fel şi Amos Parrish. Toţi îi îndrăgesc felul de a vorbi şi îl îndrăgesc şi pe el.

Una dintre cele mai iubite personalităţi ale vremurilor moderne a fost Papa loan XXIII. Imensa lui popularitate nu este greu de înţeles; era devotat, milostiv, catolic în spirit, ecumenic si foarte uman chiar dacă era un sfânt. Poate că, mai presus de orice, era un om modest care, în ciuda marii sale distincţii, nu se lua pe sine prea în serios. Şi avea un încântător simţ al umorului.

Îmi place, şi cred că este adevărată, una dintre poveştile pe care le-am auzit despre acest mare om. După ce a fost uns papă, familia lui a venit, de la ţară, să-l viziteze. Aceşti ţărani zdraveni, pioşi, au fost intimidaţi de pompa si fastul din jurul celebrei lor rude. Dar el i-a făcut să se simtă în largul lor. Le-a spus, râzând: „Nu vă neliniştiţi — sunt doar eu."

Preşedintele Eisenhower avea simţul umorului

Unul dintre lucrurile pentru care lumea îl îndrăgea pe preşedintele Dwight D. Eisenhower era zâmbetul lui lejer, uşor ironic si faptul că, deşi se număra printre cei mai faimoşi oameni ai vremii, nu era foarte impresionat de el însuşi; nu se lua pe sine prea în serios. In ciuda faptului că fusese comandantul suprem al forţelor aliate în cel de-al doilea război mondial, idolul lumii şi preşedintele Statelor Unite, din punctul lui de vedere era tot Ike, băiatul din Abilene. S-a descurcat foarte bine pe o mare scenă istorică, dar cartea sa, At Ease (Fără gomă), a fost bine intitulată. A fost o fiinţă umană educată, imperturbabilă, afectuoasă, cu un dezvoltat simţ al umorului. Fiind antiteza cămăşii scrobite, neplăcându-i să fie ostentativ, oamenii l-au pus la inimă ca pe unul de-al lor.

Am avut privilegiul de a-l cunoaşte personal şi îmi amintesc foarte bine o uimitoare conversaţie privată pe care am avut-o cu el. J. Edgar Hoover îmi ceruse să vorbesc la o întrunire a şefilor de poliţie, ţinută sub auspiciile F.B.I. la Washington. Se strânseseră acolo câteva sute de persoane oficiale însărcinate cu aplicarea legii din toată ţara.

Asezat la prezidiu, am observat că scaunul de lângă mine avea pe el semnul „Rezervat". Curând, spre surprinderea mea, locul a fost ocupat de preşedintele Eisenhower. Imediat am spus: „Domnule Preşedinte, dumneavoastră trebuie să vorbiţi astăzi. Eu nici nu m-aş gândi să ţin un discurs când sunteţi prezent."

Ike a zâmbit. „De ce să mă nedreptăţiţi?", a spus. „Am şi eu nevoie de ceva gândire pozitivă, credeţi-mă. Nu, nu se poate să renunţaţi. Dumneavoastră vorbiţi şi eu ascult. Şi veniţi cu ceva realmente bun; am nevoie de aşa ceva." Şi a adăugat: „Nu am altceva de făcut astăzi aici decât să primesc o insignă de agent special F.B.I." Apoi, cu o mândrie copilărească: „Ştiţi, de când mă ştiu am vrut să fiu în F.B.I."

Ei bine, mi-am ţinut discursul şi când m-am aşezat, el mi-a spus binevoitor că a fost „grozav". A zis: „îmi place să văd un orator care vorbeşte cu patos şi gesticulează." In ciuda înaltei sale poziţii, era unul dintre oamenii în preajma căruia te simţeai în largul tău. Uitai repede că era preşedinte şi nu mai simţeai decât că te aflai în compania unui om încântător şi foarte antrenant. După discursul meu şi după ce preşedin- telui i s-a oferit insigna de agent special, domnul Hoover a început să

înmâneze diplome sau certificate celor câteva sute de şefi de poliţie care absolviseră un curs intensiv de specializare de opt săptămâni. Am fost sigur că preşedintele avea să plece, dar el nu a părut grăbit; de fapt, mi-a spus că ar fi fost nepoliticos faţă de toţi aceşti oameni dacă pleca.

Dar tot timpul îndelungat cât s-au înmânat diplomele, mi-a vorbit exact ca unui vechi prieten. Am pe peretele biroului un ziar cu o fotografie luată în timpul acelei discuţii personale. Stă cu un picior aşezat peste celălalt, mâinile îi strâng informal genunchiul şi cracul ridicat al pantalonului lasă să se vadă o jartieră şi mult din piciorul gol.

Preşedintele părea dornic să discute şi mi-a vorbit fascinant despre multe lucruri; părea lipsit, într-adevăr, de orice inhibiţii. O remarcă pe care mi-o amintesc este că oricine doreşte poziţia lui de preşedinte „ar trebui examinat la cap".

I-am spus: „Domnule Preşedinte, aş vrea să ştiţi că mă rog pentru dumneavoastră în fiecare zi."

„O, mulţumesc, mulţumesc mult. Rugaţi-vă în continuare, pentru că sigur am nevoie. Să vă spun ceva; mă rog mereu şi Dumnezeu chiar îmi aude rugăciunile şi mă ajută. Nu văd cum m-aş descurca în munca asta fără ajutorul Lui", mi-a declarat, fiind la fel de convins de ceea ce spunea ca oricare om care mărturiseşte realitatea rugăciunii.

„Sunteţi vreodată agitat, domnule Preşedinte?", l-am întrebat.

„O, sigur, dar când văd că mă apucă îmi spun: «Las-o baltă, Ike, cine te crezi, Cezar Augustus? Ţine minte că nu eşti decât Ike Eisenhower, asta-i tot. Aşa că fă tot ce-ţi stă în putinţă, şi nici îngerii nu pot face mai bine.» " Se antrenase în acest sens si se vedea ca chestiunea rugăciunii însemna mult pentru el. „Nu, domnule, când mă duc seara la culcare îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru că m-a ajutat pe parcursul zilei, îl rog să îmi treacă greşelile cu vederea. Apoi îl rog să ierte păcatele pe care le-oi fi săvârşit, îi încredinţez pe cei dragi în grija Lui iubitoare. Apoi spun: «Doamne, eu voi adormi. Ai grijă de ţară în timpul nopţii». Apoi, ştiind că totul se află în mâini mult mai bune decât ale mele, adorm."

Nu am scris sau vorbit niciodată despre această conversaţie personală cât timp a trăit generalul Eisenhower, dar ceea ce scriu aici este adevărat şi sunt sigur că nu ar avea nimic împotrivă. Această întrevedere de neuitat cu unul dintre cei mai mari oameni ai istoriei îmi este întipărită limpede în minte. Mă voi gândi mereu la el ca la un om stăpân pe sine, absolut natural şi sincer, care avea simţul umorului si care nu se lăsa copleşit de propria sa importanţă, încercând doar să îşi îndeplinească misiunea pe care i-o încredinţase soarta şi reuşind să o facă minunat.

In timpul conversaţiei, nu ştiu de ce mi-a venit să-l întreb: „Domnule Preşedinte, fiind atât de familiarizat cu mai marii acestei lumii, care este, după părerea dumneavoastră, cel mai mare om pe care l-aţi cunoscut?"

În stânga noastră stăteau o duzină de conducători ai vremii. A arătat poznaş în direcţia lor. „Păi, nu-mi place să spun asta, dar nu-i nici unul dintre tipii de acolo! Dar", a adăugat, „nu-s minunaţi tinerii aceştia pe care i-am adus la guvernare?"

Preşedintele numeşte cea mai mare persoană

„Cel mai mare om pe care l-am cunoscut nu a fost un bărbat, ci o femeie — mama mea", a spus. „Nu avea o educaţie solidă din punctul de vedere al învăţământului formal, dar avea perspicacitate, înţelegere şi înţelepciune, o înţelepciune adâncă. De fapt", a continuat un pic melancolic, „de multe ori de când fac munca aceasta as fi dorit să îi pot cere sfatul, fiindcă a avut o gândire clară şi o cunoaştere profundă a firii omeneşti. Unul dintre cele mai înţelepte principii din câte am învăţat vreodată mi-a fost transmis cu ani în urmă de mama. Jucam cărţi într-o seară, mama, eu şi fraţii mei, la noi la fermă, în Pennsylvania. Înţelegeţi-mă bine", a explicat, „nu foloseam cărţi obişnuite, fiindcă mama era foarte austeră. Cred că jucam un joc de pe vremuri numit «Flinch» sau cam aşa ceva.

Oricum, mama împărţea cărţile şi mi-a dat cea mai proastă mână posibilă. Ştiam că nu aveam nici cea mai mică şansă să câştig cu o asemenea mână şi, o dată ce dintotdeauna îmi plăcuse să câştig, am început să mă plâng. Ei bine", a continuat preşedintele, „mama a spus: «Foarte bine, băieţi, lăsati-vă cărţile pe masă cu faţa-n jos. Vreau să vă spun ceva, în special ţie, Ike.»

A zis: «Acesta nu este decât un joc, dar este asemenea vieţii înseşi. Vi se va întâmpla de multe ori să primiţi o mână proastă. Ce trebuie să faceţi este să luaţi fiecare mână, bună sau proastă, şi să nu vă văicăriţi si să vă plângeţi, ci doar să luaţi mâna şi să o jucaţi. Dacă sunteţi destul de bărbaţi să faceţi asta — să vă jucaţi mâna — Dumnezeu o să vă ajute şi totul o să iasă bine în final.» De câte ori nu am avut ocazia să descopăr adevărul din spusele înţelepte ale mamei!"

Când întrunirea a luat sfârşit, ce credeţi că mi-a spus preşedintele Statelor Unite? „Mulţumesc pentru că m-aţi lăsat să vorbesc despre câteva lucruri care înseamnă mult pentru mine. Mulţumesc că m-aţi ascultat. Dumnezeu să va binecuvânteze ." El îmi mulţumea mie. Cu asta, s- dus, iar eu am rămas adânc mişcat de un om atât de mare, încât putea să fie destins, să aibă simţul umorul ui si o dezarmantă modestie — o fiinţă umană minunată, firească, demnă de a fi iubită.

Sunt mulţi aceia "care nu reuşesc să facă treabă bună pe lume, nu din cauză că nu ar fi destul de capabili, ci pentru că presează prea mult. Secretul eficienţei este să gândeşti, să planifici şi să investeşti în proiect tot ce ai ca efort constructiv, iar apoi să te odihneşti; nu presaţi la nesfârşit; relaxaţi-va; descreţiţi-vă fruntea.

Fratele meu, doctorul Bob

Un om de cel mai mare succes a fost fratele meu, Robert Clifford Peale, doctor în medicină. Bob a practicat medicina până când a fost chemat de marele Doctor, încuindu-i cabinetul pentru totdeauna.

Ani de zile i-au trecut pragul săraci şi bogaţi, negri şi albi, tineri si bătrâni, toţi căutând tămăduire pentru bolile lor. I-a luat pe rând, nici unul nu a fost mai important decât altul. I-a iubit pe toţi ca pe propriii săi copii.

Când se întâmpla ca moartea să-i răpească unul, inima-i mare se umplea de durere. Dar de fiecare dată făcuse tot ce-i stătuse în putinţă, „Îmi tratez pacientul pe cât de bine mă pricep. Şi dacă uneori Dumnezeu îl ia, facă-se voia Lui." Toată viaţa a luptat împotriva bolii si a morţii, până când, în final, asemenea tuturor muritorilor, a sucombat în faţa vechilor duşmani. A murit în pace şi în credinţă.

Apoi oamenii au început să vină pentru a-şi manifesta respectul; de fapt, mult mai mult decât atât — dragostea, „îmi amintesc de noaptea în care mi-a salvat soţia." „Şi băieţelul nostru; ne temeam că nu va mai fi în stare să meargă vreodată." Astfel au continuat omagiile izvorâte din suflet. „A avut grijă de mine timp de douăzeci de ani. Ce-o să mă fac fără el?" Nu înţelesesem până atunci cu câtă dragoste este privit un medic.

Bob a ales să profeseze într-un oraş mic. Până ca artrita să-i înţepenească degetele, a fost un chirurg talentat. Unul dintre cei mai de seamă medici din Vestul Mijlociu l-a dorit drept succesor practician. Dar Bob nu şi-a dorit nici faimă, nici bani. Era făcut să fie medic într-un oraş mic, pentru că acolo putea cunoaşte şi pătrunde în vieţile oamenilor obişnuiţi. A avut mult succes, succesul de a-i ajuta pe oameni şi de a fi iubit de ei.

Fratele meu mi-a vorbit adeseori despre efectele negative ale zăbovirii asupra eşecurilor trecute. Uneori, oamenii se îmbolnăveau deoarece îşi maltrataseră trupurile si minţile cu gânduri nesănătoase ca: „De ce am făcut asta?" sau: „De ce nu am făcut cealaltă?" Drept consecinţă, erau cuprinşi de an- xietate şi de teamă, în cele din urmă, ajungeau în cabinetul acestui doctor bun şi înţelegător. Iar el le spunea cum stresul şi presiunea creau hipertensiune şi boli cardiace. „Relaxaţi- vă. Folosiţi-vă simţul umorului. Nu luaţi lucrurile prea în serios, inclusiv în ceea ce vă priveşte", l-am auzit spunând iar şi iar, nu numai pacienţilor, dar şi fratelui nostru, Leonard, şi mie.

Administra tratamentul şi medicaţia adecvate, dar oferea şi o terapie mai profundă. „Uitaţi trecutul. Nu vă aşteaptă decât boala, dacă vă uitaţi mereu înapoi. Uitaţi trecutul şi priviţi spre viitor. Viitorul vă aduce tămăduirea. Cultivaţi gândurile sănătoase. Credeţi în Dumnezeu, uitaţi greşelile trecutului şi nu fiţi încordaţi. Dumnezeu vă iubeşte." Iar şi iar i-am văzut pe pacienţi ieşind din cabinetul lui cu feţele strălucitoare. „Mă simt mult mai bine de câte ori îl văd pe doctorul Bob", spuneau. „Este un doctor cu care poţi sta de vorbă."

M-am aşezat, în cabinetul lui gol, pe vechiul lui scaun. In- strumentul de măsurat tensiunea se odihnea pe locul lui obişnuit de pe birou. Tot acolo era lista pacienţilor programaţi pentru ultima lui zi de practică. Am ridicat stetoscopul şi 1-am dus la ureche. Cu el ascultase bătăile inimii atâtor oameni timp de patruzeci si cinci de ani. „Nu vă mai faceţi griji, des-tindeţi- vă.

Priviţi cerul, iubiţi florile. Ridicaţi-vă privirea către munţi. Luaţi-o uşor. Nu vă încordaţi. Lăsaţi pacea lui Dumnezeu să vă umple inima si totul va fi bine." Aşa le spunea.

Am primit mesajul şi am ieşit din vechiul cabinet plin nu de tristeţe, ci de recunoştinţă pentru faptul că doctorul Bob, un mare medic de succes, fusese fratele meu. „Nu zăbovi cu gândul în trecut. Priveşte înainte. Şi păstrează-ţi pacea inimii", părea să spună. A fost ultimul lui sfat.

În experienţa personală, am găsit adeseori recomandabilă practicarea relaxării şi a recurgerii la simţul umorului. Această atitudine faţa de situaţii este într-adevăr răsplătită. Se întâmplă că mare parte din activitatea mea constă în a vorbi la întruniri mari, naţionale, legate de afaceri, de vânzări şi de marketing, tot felul de adunări dintre care foarte puţine se desfăşoară doar sub auspicii religioase. Destul de ciudat, după ce am făcut aceasta timp de peste patruzeci de ani de jur- împrejurul Americii, tot îi mai aud pe unii întrebând surprinşi: „Cum de-au adus un preot la o conferinţă de afaceri?"

Glumiţi pe seama dumneavostră

M-am confruntat cu această situaţie în care un preot trebuie să destindă audienţa prin practicarea simţului umorului (ceea ce reflectă oarecum reputaţia de buni oratori a preoţilor). Aceasta se realizează prin anticiparea criticii. Una din modalităţile prin care se poate face aceasta este minimalizarea cu umor a propriei persoane. De pildă, în introducerea discursului pe care îl ţin la o conferinţă de afaceri sau de vânzări, spun ceva de felul: „Când am fost prezentat eu, un preot, îmi pare rău să spun că nu am văzut nici un semn de entuziasm arzător. Este foarte posibil să existe, chiar şi în acest public prietenos, cineva care se întreabă:, «De ce Dumnezeu or fi adus un preot să vorbească la o conferinţă pe teme de asigurări (sau echipament de birou, sau ce-o fi)?»

Ei bine, dacă este prezentă o asemenea persoană, sper că aceste împrejurări nu o vor face să se simtă atât de rău pe cât s-a simţit un anume domn pe care l-am cunoscut nu cu multă vreme în urmă. Trebuia să vorbesc la dineul anual al asociaţiei naţionale a bancherilor şi am ajuns la hotelul la care era programat acest dineu cu întârziere de o oră, inevitabil. M-am dus în camera mea şi m-am îmbrăcat corespunzător, în ţinută de seară.

Astfel gătit, am coborât din ascensor şi am descoperit că toţi bancherii plecaseră deja la dineu, cu excepţia unuia rătăcit, pe care îl întâlnisem în lift. Acest bancher, îmi pare rău să relatez, fusese fără doar şi poate în contact cu o formă de tărie care nu avea nimic de-a face cu tăriile cerului. Se clătina destul de nesigur pe picioare. Şi-a fixat un ochi subţire, apos pe mine si m-a privit speculativ.

Era clar că nu mă cunoştea şi, cum eram îmbrăcat în smoching, nu m-a luat drept preot, pentru că mi s-a adresat oarecum intim cu: «Salut, bătrâne.» Nu era forma de adresare cu care eram obişnuit. Dar i-am răspuns amabil şi în următoarele câteva minute s-a legat o conversaţie, care ar putea fi descrisă aproximativ drept simpatică.

Devenind ceva mai încrezător şi bâţâindu-se instabil, m-a întrebat: «Unde te duci diseară, bătrâne?»

«Păi», i-am răspuns, «mă duc la dineul asociaţiei bancherilor. Dumneata?»

«Oh», a spus dezgustat, «presupun că va trebui să mă duc şi eu acolo, dar nu am nici un chef, că tot nu foloseşte la nimic.» «De ce nu foloseşte la nimic?», l-am întrebat. «Oh, crede-mă sau nu, au adus un preot de la New York ca să ne vorbească astă seară.» «Nu mai spune!», am exclamat. «Parol», a declarat, «este absolut sigur.» «Dar de ce Dumnezeu or fi adus un preot să vorbească asociaţiei bancherilor?» «Habar n-am, bătrâne; or fi rămas fără bani.» «Ei», am spus, «eu mă duc acolo oricum. Nu văd ce-aş putea face pe-aici.» S-a arătat de aceeaşi părere, dar a subliniat din nou: «îţi spun, bătrâne, nu are nici un rost.»

l-am spus: «Frate, nu ştii nici jumătate despre chestia asta. Eu ştiu sigur că nu are nici un rost.» Căzând de acord că vorbitorul nu avea să fie bun de nimic si rezolvând această chestiune spre satisfacţia amândourora, el s-a dus pe drumul lui iar eu, pe al meu.

M-am dus la masa vorbitorilor şi m-am aşezat lângă maestrul de ceremonii, uitând complet de prietenul meu din lift. Până când, ridicându-mă să vorbesc, prima privire pe care am prins-o din public a fost a acestui personaj. Dacă spun că era surprins, nu descriu prea bine situaţia. Şi-a aruncat mâinile în sus într-un gest de consternare şi s-a prăbuşit înapoi pe scaun. Dar până la urmă, şi-a revenit şi mi-a ascultat discursul. După ce s-a terminat, în timp ce dădeam mâna cu cei ce veneau să mă salute, 1-am văzut apărând dinspre stânga.

Acum era complet treaz. Am observat că îi era foarte greu să vină să îmi vorbească, dar mi-a plăcut de el, pentru că s-a dovedit a fi un tip cinstit. Ajungâ nd în faţa mea, a întins mâna şi a spus: «Ei, bătrâne, am avut amândoi dreptate, nu-i aşa?»"

Acest gen de destindere a unei situaţii şi abordarea ei cu umor pare să ajute la stabilirea unui raport cu publicul şi deschide o linie de comunicaţie. Garantat, umorul nu este foarte rafinat, dar faptul că este îndreptat către propria persoană pare să dezvolte o atmosferă de bunăvoinţă, creând astfel o reacţie prietenoasă.

Principiul cultivării unei atmosfere destinse este valabil în orice domeniu de activitate. Nu vă luaţi prea în serios, dar credeţi pe deplin în dumneavoastră. Gândiţi în mod creator. Faceţi tot posibilul pentru a vă asigura reuşita. Aplicaţi gândirea inteligentă în profunzime. Faceti-vă temele. Nu exageraţi. Destindeţi-vă. Aţi făcut tot ce v-a stat în putinţă. Lăsaţi situaţia să se limpezească. Se va limpezi, ba chiar mult mai bine decât dacă va agitaţi exagerat din cauza ei.

Îmi amintesc bine de un şofer de taxi în maşina căruia am călătorit într-o dimineaţă în New York. Traficul era absolut incredibil. Şoferul era grozav de încordat, după cum vă puteţi imagina. Şi irascibil. Toţi ceilalţi şoferi păreau să îl enerveze nespus. Scotea capul pe geam şi, cu o voce tunătoare, îi învăţa cum să conducă. Pentru aceasta, folosea un limbaj destul de direct şi de brutal.

Am observat că avea prins cu bandă adezivă de bord un cartonaş. Pe el scria: „Dacă îţi poţi păstra cumpătul în toată nebunia asta, înseamnă că nu înţelegi situaţia." L-am studiat pe acest om încordat în timp ce ne târâm pe stradă, apoi am scris ceva pe spatele unei cărţi de vizită şi i-am dat-o când i- am plătit. Scrisesem pe cartea de vizită: „Celui cu inima tare, Tu-i chezăşuieşti pacea" (Isaia 26,3).

„Ce-i asta?", m-a întrebat. Apoi a citit textul cu voce tare şi, ridicând privirea, a zis: „Hei, ştiţi ceva, nu-i rău deloc. De unde l-aţi luat?"

„O", am replicat, „dintr-o carte care vă poate ajuta să vă descreţiţi fruntea."

Am plecat şi l-am lăsat acolo, citind în timp ce şoferii îl claxonau.

Nu vă lăsaţi tulburat de nimic

Imperturbabil, senin, civilizat, nelăsând nimic să vă ener- veze sau să vă tulbure, luând lucrurile aşa cum sunt, stăpân pe sine — iată pachetul vital pentru un trai fericit. Numai cel ce va trăi astfel poate ajunge la filozofica stare a minţii în care poate depăşi tensiunile şi grijile curente. După aceea, orice i s-ar întâmpla, folosindu-şi stăpânirea de sine şi calmul, poate depăşi orice situaţie. Asemenea bărbatului pe care 1-am cu- noscut la St. Louis.

Era într-o dimineaţă de iarnă adevărată. Temperatura scăzuse până aproape de zero şi ningea tare. Am sunat la aeroport pentru că trebuia să plec la Kansas City şi mi s-a spus că nu zbura nici un avion. Aşa că m-am hotărât să plec cu trenul. Când am ieşit din hotel, recepţionerul mi-a spus: „Urâtă zi. Ia uitaţi-vă ce mai ninge!"

Portarul a remarcat şi el, în timp ce îmi chema un taxi: „Ce vreme cumplită!"

Taximetristul arăta posomorât şi eu i-am adresat un „Bună dimineaţa" voios.

Mi-a răspuns: „Nu prea? Este o zi urâtă." Zăpada abundentă i se tot aşeza pe parbriz şi şoferul s-a plâns tot timpul drumului până la gară.

Hamalul care mi-a luat bagajul a spus: „Urâtă zi!" Ne- am îndreptat către tren. Din toate părţile auzeai observaţia profundă că era o zi urâtă. Când am ajuns pe peron, prin plafonul găurit pătrundea zăpadă care ajungea să îmi curgă pe gât. Am auzit iarăşi pe cineva mormăind: „Ce zi urâtă!"

O splendidă zi urâtă

Tocmai voiam să urc, după hamal, în vagon când am auzit pe cineva strigându-mă. M- am întors şi am văzut un bărbat îndesat. Purta o haină uşoară de ploaie .care nu era nici măcar încheiată. Mergea cu paşi mari şi părea plin de voie bună. „Bună dimineaţa!", mi-a spus. „Este o splendidă zi urâtă, nu-i aşa?"

Ne-am urcat în tren. „Interesantă expresie", am remarcat, „«o splendidă zi urâtă». Cum vine asta?" M-a privit cu un licăr în ochi. „Chiar vreţi să ştiţi, nu-i aşa? Păi, o să vă spun. Timp de patruzeci de ani am fost cel mai ursuz om de la vest de Munţii Allegheny. Aveam o atitudine pesimistă faţă de oameni şi faţă de împrejurări. Eram mereu negativist. Vedeam totul într-o lumină întunecată şi îmi făceam singur zile negre. Iar când le trăiam, devene am stresat. Apoi am hotărât că era vremea să mă schimb. Drept rezultat , m-am destins. «la-o încet» a devenit tehnica mea. Am observat că totul mergea mult mai bine când acţionam cu calm, fără presiuni.

„Este clar că o aveţi", am spus admirativ. „«O splendidă zi urâtă», ei? Cred că numai dumneavoastră vă puteaţi gândi la aşa ceva."

Haideţi să recapitulăm acum câteva puncte legate de principiul destinderii şi al bunei dispoziţii:

1. *Nu vă agitaţi fără rost. E bine să aveţi o atitudine mai relaxată.*
2. *Nu luaţi de bună toată agitaţia din media. Multe dintre ştirile de azi nu sunt chiar aşa de noi. Majoritatea s-au petrecut cu mult timp înainte.*
3. *Practicaţi terapia cuvintelor: seninătate, bunăcuviinţă, imperturbabilitate, stăpânire de sine. Spuneţi-vă aceste cuvinte puternice, tămăduitoare pentru minte în fiecare zi. Lăsaţi-le să vi se afunde în conştiinţă, recondiţionându-vă atitudinile stresante.*
4. *Asemenea generalului Eisenhower, luaţi „mâinile" pe care vi le împarte viaţa şi jucaţi-le fără să vă plângeţi. Rezultatele vor fi bune.*
5. *Trăiţi în armonie; luaţi viaţa cu calm; nu vă agitaţi în mod exagerat.*
6. *Nu vă luaţi prea în serios.*
7. *Nu vă lăsaţi antrenat de graba agitată a vremii noastre. Păstraţi-vă simţul umorului. Situaţia nu este chiar atât de rea.*
8. *Puteţi trăi în tot haosul lumii de astăzi dacă sunteţi convins de acest lucru. Practicaţi, aşadar, acest gen de gândire.*

AJUNGEŢI STĂPÂN PE SITUAŢIE SI RĂMÂNEŢI ASTFEL

Cei ce sunt convinşi că pot sunt mereu stăpâni pe situaţie. Şi, lucru la fel de important, îşi păstrează această poziţie.

Toată lumea întâlneşte în viaţă dificultăţi, dar cei ce sunt convinşi că pot nu se dau bătuţi. Adăpându-se din puterea interioară a minţii şi a spiritului, pur şi simplu refuză să fie învinşi. Sunt conştienţi că până şi situaţiile cele mai grele pot fi depăşite, aşa că se apucă să le depăşească.

Cei ce practică principiul dinamic al victoriei spune „pot" şi vei putea, sunt nişte indivizi cu adevărat minunaţi. Nu se încadrează într-o categorie anume: pot fi tineri sau de orice vârstă, oameni de afaceri sau chiar lorzi. Puteţi găsi asemenea oameni grozavi pretutindeni, chiar şi în propria persoană, pentru că şi dumneavoastră sunteţi unul dintre ei. Să începem cu experienţa unui băieţel speriat si năpăstuit care a ajuns, cu mari eforturi şi cu multă hotărâre, stăpân pe viaţa lui şi a rămas aşa, cu mult succes. Povestea este relatată în urmă- toarea scrisoare emoţionantă:

> După treisprezece ani, este Ziua Victoriei la noi acasă! Fiul nostru devine în această seară absolvent de liceu! De ce ni se pare atât de minunat? Deoarece, acum zece ani, ni se spunea: „Aveţi un copil încet la minte; probabil ca nu va învăţa niciodată să citească prea bine şi va ajunge să aibă probleme emoţionale!"
>
> Ei bine, aceste vorbe „înţelepte" aproape că mă convinseseră. V-am scris, rugându-vă să îmi trimiteţi predicile şi articolele dumneavoastră şi m-am apucat imediat să vă citesc toate cărţile. Se părea că nu obţinusem ajutorul de care aveam nevoie până ce nu m-am apucat să studiez materialele dumneavoastră. Apoi am înţeles că eu aveam o problemă, şi anume, nu credeam cu adevărat ceea ce mi se părea că aş crede. După ce am depăşit şocul de a mă vedea pe mine însămi pentru prima oară, am început să fac progrese.
>
> I-am spus imediat fiului meu, pe atunci în vârstă de nouă ani: „Ai o problemă. Acum ştiu că ţi-o poţi depăşi, dar mai important este să crezi tu însuţi că o poţi depăşi."
>
> N-am să uit niciodată ce mi-a spus atunci: „Marnă, mi-e frică să încerc, m-am străduit atât de tare să citesc şi n-am reuşit, mi-e teamă să nu dau greş din nou."
>
> Aşa că i-am spus: „Lucrurile s-au schimbat acum, mă ai pe mine ca ajutor, şi amândoi îl avem alături pe Isus. In tot ce vom face îi vom cere ajutorul lui Isus, de câte ori vom învăţa împreună, la fiecare lucrare pe care o vei avea, întâi îl vom ruga pe Isus să ne ajute. Ne va fi alături şi când El este cu ade- vărat alături de tine nu ai cum să dai greş."
>
> Si i-am mai spus: „Să-mi spui din când în când, şi eu am să-ţi spun la fel: «într-o zi, îţi va fi strigat numele şi vei urca pe scenă şi îţi vei primi diploma de absolvent de liceu.»" Asta am făcut timp de zece ani şi ne-arn luptat şi uneori ni se părea că lupta nu are sfârşit, dar apoi ne opream, ne rugam, citeam Biblia, vă citeam predicile si cărţile iar şi iar şi ne aminteam unul altuia că „într-o zi" ne vom vedea visul cu ochii.
>
> Fiul nostru este inteligent, fericit, excelează la matematică şi este la nivel mediu la toate celelalte materii. Sunt sigură că într-o zi va deveni un om mare într-un domeniu oarecare. La nouăsprezece ani, ştie mai multe despre luptă decât ştiam eu la treizeci şi şase. Vă scriu pentru că datorită dumneavoastră şi îndrumării dumneavoastră sărbătorim astăzi Ziua Victoriei în această casă!

Aşadar, în acest capitol final vă reamintim că puteţi realiza orice dacă vă repetaţi neîncetat că veţi reuşi, cu condiţia să credeţi, să perseveraţi şi să speraţi. Iar speranţa este foarte importantă. „In orice lucru", a spus Goethe, „este mai bine sa speri decât să disperi." Şi pentru a vă menţine speranţa, este important să stăpâniţi mental orice situaţie; să ştiţi că puteţi dacă sunteţi convins de acest lucru în orice situaţie cu care vă confruntaţi. Dacă vă stăpâniţi problemele, uitându-vă la ele mai curând de jos în sus, aveţi un avantaj tactic asupra dificultăţii.

Menţinerea speranţei este importantă şi dintr-un alt motiv. Stimulează puterea de revenire si cu toţii trebuie să avem putere de revenire pentru a trăi pe această lume. Când sunteţi convins mental că vă puteţi reveni după orice adversitate, atunci toate forţele dumneavoastră creatoare vă vor veni în ajutor.

Îmi amintesc că acum câţiva ani am văzut pe peretele unui birou o litografie demodată. Nu mai ţin minte unde s-a petrecut aceasta, dar faptele legate de întâmplare mi-au rămas vii în minte. Tabloul nu era deosebit de atrăgător; destul de banal, de fapt. Dar se pare că era ţinut la mare preţ de către proprietar, pentru că ocupa un loc de seamă în birou. Şi avea un mesaj care mi-a rămas în minte.

Tabloul reprezenta o barcă mare, greoaie. Pe nisip erau nişte vâsle si vasul vechi trăda folosirea îndelungată. Marea era la reflux, lăsând barca împotmolită pe plajă. In zare se vedea apa. Tabloul dădea impresia că greu puteai găsi ceva care să arate mai deznădăjduit, mai inert decât un vas împotmolit în nisip la reflux.

Mareea are întotdeauna si flux

Legenda de sub litografie spunea: „Mareea are întotdeauna şi flux." Se ştie că o dată cu fluxul, obiectul inert avea să învie din nou, ridicat pe umerii puternici ai mării.

Curios, am întrebat: „De ce ţineţi tabloul acesta pe perete?" „Ei bine", mi-a explicat proprietarul, „când am început să muncesc ca tânăr comis voiajor, am avut multe greutăţi. Totul părea sa-mi stea împotrivă în viaţa profesională, si nici cea personală nu mergea prea bine. Într-o dimineaţă, vizitând un client potenţial, am văzut tabloul acesta în anticameră. Am stat şi l-am studiat reflectând la explicaţia scrisa: «Mareea are întotdeauna şi flux» îmi transmitea ceva. Nu aveam decât douăzeci si ceva de ani pe atunci, dar am început să mă gândesc că mareea avea să se întoarcă si pentru mine. M-a inspirat într-o asemenea măsură încât, atunci când am fost primit de client, am obţinut o comandă bună. Şi apoi l-am întrebat despre tablou.

Mi-a spus că îl primise cu câţiva ani în urmă de la cineva cu care făcuse afaceri. Era o vreme în care el însuşi era descurajat. Şi îl ajutase. Aşa că, pe jumătate în glumă , am spus: «Ce-ar fi să mi-l lăsaţi moştenire? I-am înţeles mesajul.» Şi, mă credeţi sau nu, a ţinut minte cererea mea şi după moartea lui am primit tabloul. De aceea se află pe peretele biroului meu."

Să nu vă gândiţi niciodată că totul s-a terminat. Spuneţi- vă în schimb: „Mareea are întotdeauna şi flux." Oricâte eşecuri sau înfrângeri aţi fi avut, ele pot fi inversate. Spune pot şi vei putea.

Un articol de ziar povesteşte despre un bărbat în vârstă de optzeci si şapte de ani care a fost călcat de un camion şi a murit. Fusese destul de activ până în ziua morţii sale accidentale. După autopsie, chirurgul i-a spus văduvei: „Soţul dumneavoastră trebuie să fi fost un om foarte deosebit. Avea organele într-o stare care i-ar fi putut provoca moartea cu ani în urmă. Este uimitor cum un om cu atâtea probleme fizice a putut trăi atât de mult."

„Păi", a răspuns ea, „pot să vă spun că soţul meu a avut întotdeauna un fel optimist de a fi. Nu s-a culcat o dată în viaţă fără să zică: «Mâine am să mă simt mai bine.» Şi", a adăugat ea, „spunea mereu: «Am speranţe.»"

Este evident că acest om descoperise faptul dinamic că mareea are întotdeauna şi flux pentru cei hotărâţi şi pozitivi, pentru cei în care speranţa nu moare nicicând. Prin urmare, a fost capabil să devină stăpân pe orice situaţie şi să rămână astfel pe parcursul unei vieţi lungi şi folositoare.

Unii pot obiecta că, dacă mareea are întotdeauna flux în lumea naturii, nu la fel stau lucrurile în afacerile umane personale. O astfel de obiecţie, chiar dacă are elemente de adevăr, poate conţine însă în ea însăşi motivul pentru care, în situaţi i personale, fluxul pare că nu mai revine. Atitud inea de aşteptare a revenirii zilelor bune după o experienţă dificilă serveşe la motivarea revenirii, încrederea pozitivă în revenirea fluxuli îi ajută pe cei care au avut parte de cele mai mari adversităţi să ajungă din nou stăpâni pe situaţie.

O astfel de încredere a fost motivaţia care i-a schimbat viaţa lui Audrey Braga. Daţi- mi voie să vă relatez povestea ei.

În vârstă de doisprezece ani după cincizeci şi cinci de ani de viată

Femeia de vârstă mijlocie care stătea în biroul meu mi-a spus că avea doisprezece ani! „Am venit pe lume acum cincizeci şi cinci de ani", s-a grăbit să-mi explice. „Asta după calendar. Dar adevărata mea vârstă este de doisprezece ani." Derutat, am întrebat-o ce voia să spună. Paul, soţul ei, mi-a relatat această remarcabilă istorie personală.

Paul si Audrey Braga locuiau în Hong Kong, unde doamna Braga a făcut o boală a hipofizei şi a fost tratată cu raze X. Tratamentul i-a produs deteriorarea unor ţesuturi ale creierului, care a avut drept consecinţă o activitate mentală lentă si incapacitatea de a comunica. Operată de un neurochirurg, starea ei s-a îmbunătăţit, recăpătându-şi capacitatea de a vorbi şi de a citi. Totuşi, capacitatea mentală a lui Audrey, deşi mai bună, a fost apreciată ca fiind similară cu cea a unui copil de doisprezece ani. Vorbea într-o manieră copilărească, într-un fel dulce, antrenant, demonstrând totuşi o anumită perceptivitate matură.

„Să vă arăt ceva", mi-a spus, desfăcând nişte suluri. Uimit, am văzut ca erau câteva picturi excepţionale în stil chinezesc realizate pe fâşii lungi de hârtie de mătase, după cum era obiceiul străvechi în China şi Japonia.

„Ce frumoase sunt!", am exclamat. „Cine le-a pictat?" „Soţia mea", a răspuns mândru domnul Braga.

Timp de patru ani după operaţie, doamna Braga fusese în mod dureros conştientă de limitarea sa mentală şi se simţea oarecum inutilă. Apoi a văzut din întâmplare într-o revistă franţuzească nişte reproduceri ale unor picturi chinezeşti, în articol se spunea că „arta lumii occidentale caută să stimuleze simţurile, în timp ce arta Chinei caută sa stimuleze mintea. Era tocmai ce avea ea nevoie, ceva care s-o ajute să-si dezvolte mintea.

Aşa că s-a apucat să picteze în stil chinezesc. Prima lucrare a fost finalizată după cinci luni. A luat câteva lecţii şi apoi a început să creeze lucrări originale. Uimitor a fost faptul că, fără a avea o experienţă anterioară, a dat semne de real talent.

Primăria din Hong Kong i-a găzduit o expoziţie cu o sută de picturi. Artişti de seamă au fost uimiţi de evidentul ei geniu. Propria ei explicaţie a fost numai : „L- am rugat pe Dumnezeu să-mi dea o minte nouă şi El mi-a dat suflet ul şi priceperea unui pictor. "

Ori cine se află la un moment sau altul într-o situaţie nefericită. Poate că dumneavoastră vă găsiţi într-una chiar acum când citiţi; dacă aşa stau lucrurile, fiţi încrezător, pentru că o puteţi schimba. In orice situaţie grea există o valoare potenţială. Credeţi aceasta, apoi încercaţi să o căutaţi. Veţi descoperi că valori pe care altfel le-aţi putea trece cu vederea vă aparţin dacă sunteţi convins de aceasta. Poate că citiţi această carte în speranţa de a găsi ceva care să vă poată ajuta să schimbaţi o situaţie dificilă. Ei bine, reexaminaţi situaţia într-un mod obiectiv şi optimist. Căutaţi în ea valori neobişnuite — există, în mod sigur, acolo. Şi amintiţi-vă că şi dumneavoastră puteţi deveni stăpân pe situaţie şi vă puteţi menţine astfel.

Aşadar, dorind ca fluxul să înlocuiască refluxul în propriile dumneavoastră afaceri, sperând încă o dată să ajungeţi să vă controlaţi problemele, ţineţi minte că felul în care gândiţi si acţionaţi acum va determina rezultatele finale. Aristotel a exprimat bine această idee: „Oamenii capătă o însuşire anume acţionând constant într-un fel anume."

Cazul lui Jane Withers confirmă validitatea principiului „spune pot şi vei putea" — cu ajutorul lui Dumnezeu. Milioane de telespectatori ar fi uimiţi să afle că Jane Withers a fost la un moment dat aproape paralizată din cauza artritei reumatice. Jane este „Josephine" cea fericită şi optimistă, instala-toarea din reclama TV.

Jane Withers a fost unul dintre copiii-minune din lumea filmului. La doi ani, cânta şi dansa pe scenă. La trei, strălucea în propriul ei program radio! La cinci, Jane s-a dus împreună cu mama ei la Hollywood şi a jucat într-un film alături de Shirley Temple. Şi a primit un contract pe şapte ani.

După patruzeci şi şapte de roluri principale, Jane a intrat la Universitate a California. Apoi a venit cel de- al doilea război mondial şi a plecat să ridice moralul trupelor. Cu entuziasm şi vitalitate, a ţinut peste o sută de spectacole pentru forţele armate. Şi-a continuat şi cariera cinematografică si a fost, de fapt, singurul copil-star care a depăşit cu bine „vârsta critică".

Jane a lucrat continuu până în momentul în care îi mai rămăseseră opt zile până la căsătorie. Avea douăzeci de ani pe atunci şi a renunţat la carieră pentru cămin şi familie. Copiii ei „au fost nişte exemplare superbe, pentru că Dumnezeu i-a creat; şi sunt încă", spune Jane.

Apoi, această femeie viguroasă, creatoare, dinamică a suferit o criză gravă de artrită reumatică. Paralizată, şi-a întrebat medicul când va putea merge din nou.

„Poate că într-un an sau doi te vei putea mişca", i-a răspuns el, „dacă lucrurile merg bine." Dar avea fluxul să se întoarcă? Putea ea redeveni vreodată stăpână pe situaţie?

Jane şi-a exprimat încrederea în doctori: „Dar", a spus, „le-am zis de asemenea că îl am alături pe Dumnezeu şi că toată viaţa m-am lăsat în voia Lui. Şi că eram convinsă că voi merge din nou!"

S-a închipuit pe sine puternică

În fiecare zi, Jane afirma că va putea merge, îşi păstra constant în minte o imagine a propriei persoane, nu invalidă, ci puternică şi viguroasă. Se vedea aşa cum era în copilărie, cu muşchii şi articulaţiile intacte. Păstra această imagine clară în mintea conştientă. Spune Jane: „Cu această credinţă adâncă în Dumnezeu ca sursă a tăriei mele, am fost în stare să merg şi să mă ocup de copii după nouă luni, iar de atunci boala nu a mai revenit."

Un miracol? Dar ce este, de fapt, un miracol? Nu e, poate, un fenomen care în prezent nu poate fi explicat printr-o formulă ştiinţifică, dar care este validat de formula spirituală a cerdinţei pozitive? în orice caz, a făcut-o pe Jane să fie din nou stăpână pe situaţie şi să se menţină în această poziţie.

Oricât de multe necazuri aţi avea, oricât de grea ar părea viaţa, menţineţi-vă gândurile la un nivel înalt şi pozitiv. Indiferent de cât de dificilă, chiar nerezonabilă poate părea o situaţie. Nu vă lăsaţi să credeţi, asemenea lui Samuel Butler, că viaţa este „un lung proces de obosire " sau, asemenea lui Sigmund Freud, că „principala îndatorire a unei fiinţe umane este să suporte viaţa." în pofida părerii acestor oameni remarcabili, viaţa este ceva ce poate fi stăpânit. Nu uitaţi niciodată, sunteţi mai puternic decât aţi crezut sau chiar v-aţi închipuit vreodată. Cu siguranţă, nimic nu vă poate doborî dacă sunteţi hotărât să fiţi stăpân pe situaţie. Folosiţi-vă fantastica putere interioară pentru că o aveţi, şi fantastică este singur ul cuvânt care o descrie în mod adecvat. Spune întotdeauna pot şi cu siguranţă vei putea.

Putere în situaţie de criză

Să luăm drept exemplu o poveste pe care am citit-o într-un ziar.

Un fermier stătea în faţa hambarului şi urmărea o camionetă care se mişca rapid pe proprietatea lui. La volan se afla fiul său în vârstă de paisprezece ani. Băiatul era prea tânăr ca să aibă permis de conducere, dar era înnebunit după maşini — şi părea cât se poate de priceput în a le conduce. Aşa că primise permisiunea de a conduce camioneta în jurul fermei, cu condiţia să se ţină în afara drumului public.

Dar deodată, spre groaza lui, tatăl văzu maşina răsturnându-se într-un şanţ. Alergând la faţa locului, a văzut că şanţul era plin de apă, iar băiatul, ţintuit sub maşină, avea capul parţial scufundat!

Fermierul era un bărbat scund. Conform ziarului, avea 1,70 metri şi 75 de kilograme. Dar fără o clipă de şovăire, a sărit în şanţ, şi-a pus mâinile sub camionetă si a ridicat-o suficient pentru ca un ajutor sosit în grabă de la fermă să poată trage băiatul inconştient de dedesubt.

Imediat a venit medicul local, a examinat băiatul, i-a tratat contuziile şi a declarat că în rest era nevătămat.

Între timp, tatăl a început să îşi pună întrebări. Ridicase camioneta fără a sta să se gândească dacă este în stare de aşa ceva. Din curiozitate, a încercat din nou. Nu a putut s-o clintească. Doctorul a spus că fusese un miracol. I-a explicat că organismul fizic reacţionează uneori la o urgenţă trimiţând o cantitate enormă de adrenalină în corp şi furnizând astfel o putere

suplimentară. Aceasta a fost singura explicaţie pe care i-a putut-o oferi. Desigur că în glande trebuie să existe capacitatea de a furniza acea adrenalină suplimentară. Nimic nu ar putea activa ceva ce nu există. Omul are în mod normal multă putere fizică latentă, de rezervă.

Experienţele de acest fel ne transmit însă un fapt şi mai important; fermierului i s-a întâmplat ceva fizic şi a rezultat acea putere neobişnuită. Dar a fost mai mult decât o reacţie fizică. Au fost implicate forţe mentale şi spirituale. Reacţia lui mentală, văzându-şi fiul în pericol de moarte, l-a motivat să îl salveze fără alt gând decât de a ridica maşina de pe băiat. O astfel de criză antrenează uimitoarele puteri latente prin ceea ce aţi putea numi adrenalină spirituală, şi dacă situaţia necesită o forţă fizică superioară, starea mentală o produce.

Îndrăzniţi sa fiţi sănătos si puternic

Există nenumărate lucruri care servesc la activarea acestor rezerve interne de putere. Nu trebuie să vă confruntaţi neapărat cu un pericol sau cu o criză. William H. Danforth, pe care l-am cunoscut pe când conducea compania Ralston Purina, a devenit conştient pentru prima dată de potenţialul său datorită provocării unui profesor. In primii săi ani de adolescenţă fusese un băiat bolnăvicios, resemnat cu starea lui de semiinvalid. Apoi, într-o zi, acel profesor i-a spus: „Te provoc să fii cel mai puternic băiat din clasă. Te provoc să îţi alungi orice stare febrilă din sistem. Te provoc să îţi umpli corpul cu aer proaspăt, cu apa pură, cu hrană sănătoasă si exerciţiu zilnic până când vei fi roşu în obraji şi vei avea un piept robust si membre solide."

Amintindu-si acea experienţă, Danforth a scris: „în timp ce vorbea, în mine s-a petrecut parcă ceva. Sângele a început să-mi curgă mai repede. A răspuns la provocarea care mi-a inundat întreg organismul, până în vârfurile degetelor, care mă mâncau de parcă eram gata de luptă. Mi-am alungat toată otrava din corp. Mi-am construit un trup cu nimic mai prejos decât al celor mai puternici băieţi din clasă, ba chiar depăşindu-i pe mulţi dintre ei. Din acea zi, nu am mai pierdut nici o clipă cu gândul la boală."

Mai târziu în viaţă, de câte ori avea să observe un potenţial nerealizat în alţi oameni, Bill Danforth avea să îi provoace în acelaşi fel. De exemplu, pe tânărul angajat ca mecanic într-o fabrică producătoare de utilaj electric, îşi încetase studiile după liceu pentru a se duce la muncă. A început să vadă cum alţii de vârsta lui obţineau slujbe mult mai bune — absolvenţii de colegii tehnice. Danforth scrie: „L-am provocat să-si lase slujba şi să se întoarcă la şcoală. Am văzut din nou nepreţuita lumină a luptei sclipind în ochii unui luptător. Nu avea bani, dar a reuşit cumva să meargă la colegiu, a absolvit cu onoruri şi astăzi fostul mecanic este un foarte bun inginer electric."

Deveniţi conştient de rezervele de forţă interioară pe care le aveţi. Lăsaţi provocarea ambiţiilor, a aspiraţiilor să va smulgă din moleşeală şi să vă pună puterile adeseori neutilizate în acţiune, îndrăzniţi să fiţi ceea ce şinele dumneavoastră cel mai bun ştie că s-ar cuveni să fiţi; îndrăzniţi să fiţi o fiinţă umană mai bună decât aţi fost vreodată. Nutriţi speranţe mari şi îndrăzniţi să vă străduiţi să le transpuneţi în realitate. Faceţi- vă visuri mari şi îndrăzniţi să le trăiţi. Nu vă sfiiţi să aveţi aşteptări extraordinare şi credeţi în ele. Cu cât doriţi să aveţi o viaţă grozavă, cu atât mai mult veţi descoperi că aveţi resursele necesare pentru a ajunge stăpân pe situaţie şi pentru a rămâne în această poziţie.

Ultima dată când l-am văzut, William H. Danforth avea optzeci şi şase de ani. Ne-am întâlnit în holul aglomerat al unui hotel din St. Louis. „Cum vă menţineţi într-o stare fizică atât de grozavă la vârsta dumneavoastră?", l-am întrebat. „împărtăşiţi-mi secretul. Aş vrea să fiu şi eu la fel de puternic la optzeci şi şase de ani." Nu i-au trebuit multe încurajări. „Am să vă arăt ce antrenament fizic fac", mi-a răspuns şi s-a apucat chiar atunci si acolo să îmi demonstreze o serie de exerciţii, fără să-i pese de publicul numeros care se adunase să îl privească. Toată lumea îl cunoştea şi îl iubea. Era un om neobişnuit. De fapt, ne-a făcut pe toţi să îi urmăm exerciţiile de gimnastică. „Dar", a spus, „secretul nu stă doar în exerciţiul fizic. Trebuie să îţi exersezi şi mintea. Să gândeşti sănătos — întotdeauna să gândeşti sănătos."

Am să relatez încă o poveste despre cum îi provoca domnul Danforth pe oameni să îşi activeze puterile latente, într- o zi, în biroul lui a intrat un agent de vânzări şi i-a spus, demoralizat : „Domnule Danforth, demisia."
„De ce? Dă-rni un motiv serios pentru asta", s-a răstit Danforth.

„Fiindcă nu sunt deloc un agent de vânzări. Nu am nici priceperea, nici personalitatea necesare pentru aşa ceva. Aşa că mă dau bătut."

Danforth l-a privit lung si drept în ochi şi i-a spus: „Dacă eu mă pricep sa evaluez, ai toate calificările unui bun agent de vânzări. Aşa că te provoc să ieşi afară imediat şi sa te întorci cu mai multe comenzi decât ai primit vreodată într-o singură zi. Te provoc! Du-te!" Imediat a văzut un licăr bătăios în ochii agentului. Acesta s-a răsucit pe călcâie şi a plecat, în aceeaşi seară, s-a întors surescitat. Făcuse exact ceea ce şeful lui îl provocase să facă. Îşi depăşise recordul anterior. A continuat să muncească si a devenit unul dintre cei mai productivi agenţi ai companiei.

Un vechi proverb spune: „Când soarta aruncă înspre tine un pumnal, poţi să-l prinzi în două feluri: de lamă sau de mâner." Prindeţi pumnalul de lamă şi vă veţi tăia, poate chiar vă veţi răni serios. Dar dacă îl prindeţi de mâner, îl puteţi fo-osi pentru a vă croi drumul. Când vă aflaţi în faţa unui obstacol mare, ţineţi-l de mâner. Cu alte cuvinte, lăsaţi provocările să vă aprindă spiritul de luptător. Nu ajungeţi nicăieri fără spirit de luptător. Lăsaţi-l, aşadar, să se manifeste. Va atrage în acţiune puterile dumneavoastră latente.

Aveţi tot ce este necesar pentru a depăşi obstacolele

Amintiţi-vă întotdeauna că aveţi în dumneavoastră calităţi mentale şi spirituale care vă oferă cele necesare pentru a depăşi chiar şi situaţiile aparent fără ieşire. Asmuţiţi această putere de rezistenţă interioară împotriva oricărui obstacol cu care vă confruntaţi.

Vechiul meu prieten, George Cullum, Sr. un constructor din Dallas, Texas, care a reuşit adesea să foreze în stâncă dură pentru a instala conducte, exprimă ideea destul de bine: „Când stânca este dură, devenim mai duri decât ea."

Nu vă lăsaţi oprit de un obstacol. Faceţi astfel încât să fiţi stăpân pe situaţie şi să vă menţineţi această poziţie.

Studiind oamenii, aşa cum am făcut eu mulţi ani, am observat cu interes că aceia care se descurcă cel mai bine în activitatea aleasă sunt oamenii care nu acceptă răspunsul „nu". Am luat odată masa în Poughkeepsie, New York, capitala comitatului Dutchess în care se găseşte ferma mea, cu doi prieteni buni, ambii oameni de afaceri de succes. Ronnie Morris este asociat într-un magazin binecunoscut, iar Elmer Dill este unul dintre cei mai buni furnizori de asigurări.

În timpul mesei, am ajuns sa vorbim despre motivaţie; despre cum îi poţi învăţa pe oameni să facă treabă bună şi să-şi construiască vieţi creatoare. L-am întrebat pe Ronnie Morris cum şi-a selectat un personal atât de competent ca acela din magazinul lui. Mi-a răspuns că îi învaţă să aibă atitudini pozi- tive faţă de oameni şi faţă de slujbă. Pentru a fi buni vânzători, angajaţii sunt învăţaţi să aibă un fel modest, prietenos de a primi oamenii şi de a le vinde lucrurile de care au nevoie şi care le vor face plăcere. Elmer Dill a explicat că specializarea lucrătorilor în domeniul asigurărilor este destul de complexă, pentru că un agent trebuie să fie multe lucruri în acelaşi timp. Un fel de medic, pentru a evalua capacitatea clientului potenţial de a trece examenul fizic. Trebuie, de asemenea, să aibă unele cunoştinţe juridice şi fiscale pentru a face o planificare financiară corectă.

„Dar", a spus Elmer, „îl învăţăm o formă de surzenie, să nu audă niciodată cuvântul «nu»!" Această remarcă mi-a amintit de un alt specialist în vânzări, Elmer Letterman, a cărui filozofie este: „Vânzarea începe atunci când clientul spune «Nu»."

Vorbeam cu un prieten, John Tigrett, despre un prieten co- mun, Roy Thomson, mai bine cunoscut drept Lord Thomson of Fleet, editor a două sute patruzeci de ziare în Anglia, Scoţia, Canada si Statele Unite. Roy Thomson, născut în Canada, a fost un băiat sărac, care a avansat într-o carieră spectaculoasă.

Răspunzând întrebării mele referitoare la motivaţia lordu- lui Thomson, John Tigrett a spus: „Are o mare calitate — vede doar în proporţie de douăzeci la sută. Din această cauză, poartă ochelari groşi cu o lentilă mică, dar puternică, în cen- tru. Când citeşte, trebuie să ţină hârtia aproape de ochi. Dar avantajul este că nu vede niciodată zidurile de piatră care îi stau în faţă. Prin urmare, barierele în calea succesului nu au nici un efect asupra lui." Roy Thomson este, în mod evident, un practicant al principiului „spune pot şi vei putea".

L-am întrebat pe un director de vânzări alături de care am stat într-un avion despre cum îşi învaţă agenţii să-şi învingă obstacolele şi să devină stăpâni pe situaţie. „Îi învăţăm să se întrebe mai degrabă cum decât dacă", a fost răspunsul lui.

Gândiţi-vă cum sa faceţi, nu dacă să faceţi

El mi-a arătat deosebirea importantă dintre cel care se gândeşte „cum" să facă şi cel cel care se gândeşte „dacă" sa facă. „Gânditorul de tip «dacă», mi-a explicat el, meditează la o dificultate sau un obstacol, spunându-si înciudat: «Dacă aş fi făcut asta sau cealaltă... Dacă împrejurările ar fi fost diferite... Dacă nu aş fi fost tratat atât de nedrept...» Trece astfel de la o explicaţie sau justificare slabă la alta, şi tot aşa, neajungând nicăieri. Există, din păcate, în lume un număr considerabil de astfel de oameni.

Dar gânditorul de tip «cum» nu îşi iroseşte energia cu post-mortem-uri când este lovit de necazuri sau chiar dezastre. Caută imediat cea mai bună soluţie, fiindcă ştie că există întotdeauna o soluţie. Se întreabă: «Cum pot folosi în mod creator acest obstacol? Cum pot să scot ceva bun de aici? Cum pot să-mi revin?» Nu «dacă», ci «cum». Aceasta este formula de succes pe care o predăm agenţilor noştri de vânzări", rni-a declarat el.

„Gânditorul de tip «cum» rezolvă eficient problemele, deoarece ştie că în greutăţi se găsesc întotdeauna valori. Nu pierde timpul cu întrebări inutile, «dacă», ci se apucă imediat să lucreze cu creatorul «cum». Elimină gândire a distructivă; foloseşte gândire a constructivă. Şi nu se lasă niciodată! Niciodată, orice-ar fi. Credeţi -mă", a conchis el, „dacă am avea mai mulţi astfel de oameni în lumea de astăzi, închipuiţi-vă ce s-ar putea realiza!"

O atitudine de tip „cum", care ajută realmente la stăpânirea situaţiei este principiul „încearcă — încearcă cu adevărat". Două alte principii apropiate sunt: (1) „Crede — crede cu adevărat" şi (2) „Roagă-te — roagă-te cu adevărat." Luate împreună, ele anulează inutilele „dacă" şi subliniază creatoarele „cum". Să luăm drept exemplu scrisoarea lui Herbert J. Stiefel , şeful unei agenţii de publicitate din New York, care foloseşte toate aceste trei principii dinamice ale succesului. Redau aici scrisoarea lui pentru descrierea eficientă a tehnicilor pe care le-a utilizat la un moment de răscruce al vieţii lui personale şi profesionale.

> Dragă Morman, iată o mărturie „proaspătă" a puterii rugăciunii.
>
> Acum câteva săptămâni, agenţia mea a fost una dintre cele câteva invitate să participe la o licitaţie pentru o foarte substanţială campanie internaţională de publicitate. Este vorba, de fapt, despre una dintre cele mai mari firme din lume, cu trei mii de angajaţi şi cu un imens volum anual de producţie.

Agenţia noastră era de departe cea mai mică dintre cele invitate la licitaţie şi, sincer, nu m-am gândit că vom câştiga, deoarece celelalte agenţii aveau mult mai multă experienţă cu clienţii.

> Marţea trecută a fost „Ziua deciziei" şi ştiam că la 10:45 dimineaţa se va ţine o şedinţă pe această temă la sediul firmei. Eram tracasat de teama că aveam să am ghinion şi mă autoconvinsesem de toate motivele pentru care nu vom câştiga licitaţia.
>
> Nu am dormit aproape deloc în noaptea precedentă. Am stat la birou şi m-am întrebat: „Ce aş putea face pentru a- i convinge pe oamenii aceştia că noi suntem cea mai potrivită agenţie? Să le telefonez şi să le fac o pledoarie finală? Să le sugerez un aranjament financiar special, care le-ar putea aduce nişte economii?"
>
> Deodată mi-am dat seama că nu-L folosisem pe cel mai puternic convingător dintre toţi. Am închis uşa, am deschis Biblia şi arn citit şi m-am rugat. De asemeni, am scos din sertarul biroului două dintre cărţile dumneavoastră, *Thought Conditioners (Balsamurile gândirii) şt Spirit Lifters (înălţările spiritului)* şi le-am citit.
>
> După câteva momente, am închis ochii şi m-am concentrat foarte intens asupra tuturor motivelor pentru care noi eram cei mai potriviţi pentru a prelua afacerea. Am văzut foarte limpede ca nu mai trebuia să fac altceva, fiindcă mă lăsasem în voia lui Dumnezeu, şi El lucra alături de mine.
>
> Am deschis ochii şi, deşi ziua începuse cu o dimineaţă mohorâtă, deodată a ieşit soarele. M-am simţit foarte bine si încrezător în legătură cu decizia care avea să fie anunţată foarte curând. A trecut o oră şi am fost realmente nevoit să îmi păstrez fermitatea gândirii în ceea ce privea rezultatul. Apoi a sunat telefonul. De la capătul celălalt al firului mi s-a

spus: „A fost o şedinţă aprinsă şi o decizie greu de luat. Sincer, înclinam foarte tare într-o altă direcţie când cineva a arătat că o agenţie mai mică poate oferi un serviciu mai personal şi mai devotat, adică exact lucrul de care avem nevoie. Acesta a fost punctul de cotitură, în câteva minute, ne-am hotărât să mergem cu agenţia dumneavoastră şi sunt fericit să vă anunţ că aţi câştigat licitaţia de astăzi."

Ştiu că această decizie a fost dirijată de Dumnezeu şi inspirată de Dumnezeu. M-a ajutat în dezvoltarea mea continuă să fiu mai iubitor şi mai înţelegător şi mi-a servit drept excelent exemplu pentru toţi membrii personalului meu, care au înţeles de asemenea că o putere mult mai mare decât puterea omenească a ajutat la luarea acestei decizii. Este cea mai mare licitaţie pe care am câştigat-o vreodată şi a deschis un orizont complet nou pentru firma noastră.

Ajutorul, îndrumarea şi prietenia dumneavoastră au ajuns sa însemne atât de mult pentru mine, în atât de multe feluri. Vă mulţumesc. Cele mai bune salutări personale. Cu cordialitate, Herb.

Să presupunem acum că Herb nu ar fi câştigat licitaţia. Era un filozof prea profund şi un gânditor prea pozitiv pentru a se fi lăsat doborât. Ar fi făcut uz de filozofia pe care mi-a predat-o mama de atâtea ori. „Norman", îmi spunea ea, „când ţi se închide o uşă în faţă — şi au fost câteva — este momentul să înţelegi că Dumnezeu a permis închiderea ei pentru a te conduce la o altă uşă, care este cea bună pentru tine."

Unii ar putea spune că o asemenea scrisoare este materialista. Dar, după părerea mea, orice interes personal sau profesional are nevoie de gândire spirituală pentru un rezultat sigur şi corect.

În ultimii ani s-a încercat discreditarea afacerilor şi comunitatea afacerilor a fost defăimată mai ales de asanumiţii intelectuali care nu îşi dau seama că ei înşişi sunt sprijiniţi de afaceri.

Nu pot să spun decât că am avut toată viaţa de-a face cu oameni de afaceri şi că în general aceştia sunt oameni cinstiţi, generoşi, gata să participe, care îşi dedică timp şi inteligenţă îmbunătăţirii vieţii comunităţii. De fapt, câţiva pe care i-am cunoscut m-au învăţat multe despre cum să trăieşti alături de oameni şi să îi ajuţi. Şi întotdeauna a fost evident elementul vital al sincerităţii.

O situaţie care mi-a rămas vie în minte este legată de Amos Sulka, odinioară un băiat imigrant sărac, care a clădit un lanţ de magazine de articole pentru bărbaţi, magazine care se numără astăzi printre cele mai vestite din lume. Eram amândoi membri ai Rotary Club din New York. Amos era o personalitate puternică, gândind mereu corect, netemându-se să fie sincer, dotat cu o inimă mare, afectuoasă, îi ajuta mereu pe cei mai puţin norocoşi şi în special pe săraci, fiindcă nu a uitat nicicând ce înseamnă să fii unul dintre ei. S-a realizat, dar nu a uitat niciodată.

Odată, Amos mi-a spus: „Ca să faci treabă bună în orice domeniu, trebuie să cunoşti tot ce este de cunoscut acolo. Apoi să îţi dai toată silinţa, să continui să studiezi, să crezi în Dumnezeu, să fii cinstit, să ai marfă bună, să tratezi oamenii aşa cum se cuvine şi să ai mereu încredere în tine."

Mi-a povestit despre ziua în care Wiltiam Randolph Hearst a venit în magazinul lui. Hearst, care deţinea o reţea importantă de ziare, era la acea vreme unul dintre marii magnaţi ai presei din ţară. Se spunea că era un tiran, un gen de om imperios. Autoritar din fire, avea tendinţa să dea ordine într-un fel oarecum poruncitor. Era obişnuit să fie ascultat.

A intrat în magazin, după cum povesteşte Amos Sulka, şi un vânzător, nerecunoscându-l, l-a întrebat: „Pot să vă ajut, domnule?" Hearst s-a răstit: „Vreau să îl văd pe Sulka!" „Dar", a spus vânzătorul, „de obicei el nu serveşte clienţii."

„Eu sunt William Randolph Hearst şi vreau să îl văd pe Sulka. "

At unci Sulka a apărut şi i s-a adresat politicos: „Bine aţi venit, domn ule Hearst , ce pot face pentru dumneavoastră?"

„Vreau nişte gulere noi de felul celui pe care îl port, a spus domnul Hearst . (Era pe vreme a când bărbaţii foloseau gulere separate care se ataşau la cămaşă.) „Vreau două duzini."

Sulka a văzut imediat că gulerul purtat de Hearst era foarte demodat şi nu i se potrivea deloc si l-a sfătuit în acest sens, politicos, pe publicist. Dar Hearst s-a enervat: „Ştiu ce vreau. Am purtat gulerul ăsta ani de zile şi este exact ceea ce îmi trebuie."

Amos a replicat liniştit: „Domnule Hearst, sunteţi cel mai mare om de presă din lume. Iar eu sunt Amos Sulka, cel mai mare negustor de galanterie bărbătească din lume. Dumneavoastră sunteţi expert în ziare. Eu sunt expert în gulere şi trebuie să vă spun că gulerul pe care îl purtaţi nu face nimic pentru marea dumneavoastră personalitate, îmi pare rău, dar nu pot să vă vând acel guler. Nu pot să vă tratez în felul acesta."

Hearst s-a enervat şi mai tare. „Uite ce-i, Sulka, îţi spun încă o dată; port genul ăsta de guler de ani de zile si ştiu ce guler trebuie să port. Ori mi-l vinzi pe ăsta, ori nu-mi mai vinzi nimic."

„Aş prefera să nu vă vând nimic decât să vă vând acest guler", a răspuns calm Sulka. „Nu vreau ca marele William Randolph Hearst să fie văzut cu un guler nepotrivit, demodat şi lumea să ştie că l-a luat de la Sulka."

Ochii celor doi bărbaţi s-au întâlnit, amândoi cunoscându-şi meseria, amândoi oameni puternici şi, în final, Hearst a spus: „Fie, egoist bătrân, ce guler vrei să port?" „A cumpărat ceea ce i-ai recomandat, Amos?", l-am întrebat. „Fireşte", a răspuns el, „şi a revenit mereu pentru gulerul potrivit. Iar între timp am devenit buni prieteni."

Cum să evitaţi să evitaţi tripleta L-P-L

Ar mai fi ceva de menţionat. Mulţi oameni nu primesc nicioda tă ceea ce îşi doresc de la viaţă pentru că au ajuns să fie condiţionaţi în gândire de tripleta „L-P- L". Dar ce este această tripletă distructivă care stă în calea unui viitor bun pentru atâtea persoane? Tripleta L-P-L este — lipsa, pierderea, limitarea.

Pretutindeni, lumea spune: „îmi lipseşte priceperea", „îmi lipseşte ocazia" — „îmi lipseşte, lipseşte, lipseşte." Ori iarăşi: „Sunt limitat din naştere", „Sunt handicapat" sau „Sunt sărac". Astfel îşi fabrică oamenii propria limitare. Mintea conştientă acceptă ideea limitării, apoi o trimite subconştien tului, care o face hotărâtoare.

Şi apoi urmează întunecatele post-mortem-uri: „Am pierdut ocazia", „Mi-am pierdut banii" , „Am încercat şi am pierdut totul. " Astfel sună recitalul deprimant al tuturor lucrurilor care au mers anapoda. Ţara noastră este astăzi suprasaturată de tripleta L-P-L. Nu poţi citi un ziar fără să fii bombardat de gândirea perdantă. De fapt, totul în ziare are de-a face cu ce ne lipseşte, cu ce am pierdut si cu măsura limitării noastre. Iar apoi, daca asculţi emisiunile de ştiri, vei auzi aceeaşi partitură. Cei mai mulţi comentatori sunt adevăraţi artişti în raportarea lipsurilor, a pierderilor sau a limitării.

Desigur, în reviste se găseşte, din belşug, acelaşi subiect. Te duci la teatru şi îl găseşti şi acolo. Dumnezeu să ne-ajute, pentru că până şi de la unele amvoane minţile americanilor sunt umplute de L-P-L. Oriunde ai merge, suntem cu toţii supuşi unui baraj de lipsuri, pierderi şi limitări. Este purul adevăr, şi probabil neintenţionat, că publicul este îmbolnăvit de faptul că i se spune mereu ce nu are, ce a pierdut sau ce nu poate face. Nu ar fi grozav să auzi pe cineva spunând: „Sigur, sunt lucruri care ne lipsesc, dar există şi prosperitate. Se pierde, dar se şi câştigă. Există limitări, dar există de asemenea posibilităţi." Acest gen de gândire, acest gen de a vorbi va contracara psihoza lipsei, a pierderii si a limitării care se manifestă distructiv pretutindeni. Dar marele fapt încurajator este că există unii, da, există mii de oameni care repudiază tripleta L-P-L şi ajung stăpâni pe situaţie pentru a se menţine acolo. Unul dintre ei a fost Charles Atlas. Am remarcat cu tristeţe trecerea lui în nefiinţă la optzeci şi ceva de ani. Nu-l voi uita niciodată pe Charles Atlas, Când eram tânăr, m-a inspirat cu formidabilul principiu că poţi să devii stăpân pe propria ta persoană slabă, mică şi învinsă si, cu ajutorul lui Dumnezeu, o poţi transforma într-o persoană cu adevărat valoroasă; că poţi dacă eşti convins de acest lucru.

Cine a fost Charles Atlas? Ei bine, prima oară l-am văzut cu mulţi ani în urmă la Coney Island, unde era apreciat drept cel mai puternic om din lume. Se spunea că putea îndoi un cui cu mâinile goale, deşi nu l-am văzut niciodată făcând aceasta. Acolo, la Coney Island, stătea în dreptul unui afiş care anunţa că se oferă cinci sute de dolari oricărui bărbat care îl va egala în forţă fizică. Am stat şi am admirat acel magnific specimen fizic; muşchii grozavi, torsul formidabil.

S-a născut în Italia, Angelo Siciliano după nume, şi a emigrat la o vârstă fragedă împreună cu părinţii, ajungând în Brooklyn, un mediu extrem de diferit de viile şi livezile de măslini în care copilărise. Puştii de pe stradă, cu cruzimea uneori neintenţionată a copiilor, îşi băteau joc de el pentru că era pipernicit, cântărind mai puţin de cincizeci de kilograme la paisprezece ani. într-o zi, a luat bătaie de la un băiat voinic de doisprezece ani. Dar cea mai rea experienţă a avut-o când s-a dus cu o fată pe plajă la Far Rockaway. îşi făcuse, în sfârşit, curaj s-o roage pe fată să iasă cu el în acea zi. S-au aşezat pe nisip, Angelo îmbrăcat în cel mai bun costum pe care îl avea, „costumul de duminică", după cum i se spunea în acea vreme și atunci a apărut un băiat și a aruncat cu nisip în el, prăfuindu-l din cap până în picioare. Fata, dezgustată de lipsa lui de reacție, a plecat. El a rămas singur, umilit și frustrat de slăbiciunea sa.

Apoi s-a întâmplat un lucru minunat. Cineva l-a dus la Muzeul Brooklyn și odată intrat pe ușă, s-a oprit uluit. Erau acolo statui imense din marmură ce reprezentau bărbați eroici; bărbați cu mușchii scoși în evidență, cu u, cu umerii lați și puternici. Să fi existat vreodată asemenea oameni? Atunci a avut un gând îndrăzneț; avea să fie asemenea lor.

A început prin a se ruga la Dumnezeu să-i dea putere. Rugăciunile primesc răspunsuri curioase. A început să-și observe pisica, felul în care își încorda mușchii, împingându-i unul contra altuia. De ce nu ar fi făcut și el la fel? A studiat multe procese de dezvoltare fizică și treptat, acest băiat mic și slab a devenit din ce în ce mai puternic până când a ajuns la Coney Island, unde, pe bună dreptate, a fost etichetat drept cel mai puternic om din lume. Șeful lui l-a convins să își ia numele de Atlas, Charles Atlas.Pentru a-l elogia, un sculptor i-a făcut o statuie înfățișându-l asemenea legendarilor greci din muzeu.

Dar Charles Atlas, puternic acum, nu a uitat niciodată nefericirea provocată de slăbiciune în copilărie. Ştia că, aşa cum suferise el, suferă mulţi băieţi. Prin urmare, ţelul vieţii lui a fost să-i ajute pe băieţi să aibă o nouă speranţă, să devină bărbaţi puternici, nu numai fizic, dar şi moral si spiritual. I-a învăţat cum să devină stăpâni pe situaţie; şi mai mult, cum să îşi stăpânească slăbiciunea.

Trebuie să ştiţi ce vreţi si să credeţi că puteţi avea

Marele secret pentru a obţine ce doriţi de la viaţă este să ştiţi ce vreţi şi să credeţi că puteţi dobândi orice. Şi să faceţi mereu ceva pentru alţii, mai ales pentru cei mai puţin norocoşi. Să-L rugaţi pe Dumnezeu să vă ajute şi apoi să vă apucaţi de treabă. Dedicaţi scopului dumneavoastră tot ce aveţi mai bun. Nu renunţaţi niciodată. Nu fiţi asemenea jucătorului de la bătaie pe care l-am văzut la un meci de baseball.

Au dat de meciul acesta la televizor. Dar nu am urmărit decât vreo două reprize, pentru că mi-a displăcut. La baze era un singur sportiv, iar în afară unul. Jucătorul de la bătaie s-a îndreptat leneş spre locul lui, şi-a scuipat în palme, apoi le-a şters de pantaloni, a lovit bastonul de pământ şi a dat sernn că ar avea de gând să facă ceva! Lansatorul şi-a luat elan şi i-a aruncat o minge. Era prea în afară, aşa că nu l-am blamat că a lăsat-o să treacă. Apoi lansatorul şi-a luat din nou avânt şi şi-a pus repede piciorul drept pe placă, trimiţând drept în zona regulamentară — o aruncare frumoasă! Iar el a lăsat mingea să treacă, încât mi-am zis: „De ce n-a lovit-o oare?"

Oricum, a mai izbit de câteva ori bastonul de pământ. Apoi, lansatorul şi-a luat avânt si a trimis o altă minge exact pe direcţia casei. Era o frumuseţe de aruncare — exact deasupra genunchiului şi iute ca săgeata. Dar ce-a făcut cel de la bătaie? Pur şi simplu a lăsat mingea să treacă. Lansarea următoare a fost mult în afară, încât arbitrul a strigat „ball". Apoi lansatorul şi-a luat din nou avânt, iar cea mai frumoasă aruncare a trecut exact ca la carte. Iar cel de la bătaie ? A lăsat-o pur şi simpl u sa treacă ! Aşa că a fost eliminat pentru trei lovituri bune. Nici măcar n-a atins mingea! De necrezut!

Astfel am ajuns să mă gândesc la Babe Ruth. Nu a mai fost nimeni ca el, un mare sportiv. Arăta bătrân chiar şi în tinereţe. A fost un om puternic. A avut mai multe ratări decât orice jucător la bătaie notabil de ligă mare. Dar şi cele mai multe curse complete, 714 la număr, mai multe decât a realizat orice jucător în istorie. Care a fost secretul succesului lui? Simplu! Se ducea pe platou şi lovea! Chiar dacă a ratat mult rezultatul a fost întotdeauna spectaculos. „Nu trebuie decât să te străduieşti", a declarat el, „să te străduiesti mereu. Să loveşti."

L-am cunoscut pe Duke Kahanamoku, celebrul înotător hawaiian, fost băiat de plajă în Hoaolulu; unul dintre putinii hawaiieni puri. Concitadinii săi l-au făcut şerif pentru a-i arăta stima ce i-o poartă, iar eu l-am întâlnit pentru prima oară când m-am adresat Camerei de Comerţ din Honolulu.

Duke a fost unul dintre marii înotători ai secolului, în 1912 a câştigat cursa de 100 metri liber la Olimpiadă, iar opt ani mai târziu a câştigat-o din nou, în ciuda concurenţei dure a tinerei generaţii. A fost cât pe ce să o câştige si a treia oară în 1924, dar a fost întrecut „la mustaţă" de către Johnny Weiss-muller.

Duke Kahanamoku a fost un om tăcut, dar plin de înţelepciune. „Este vorba de practică, practică, practică", a spus el. „Este absolut necesară. Dar si să îţi foloseşti toate resursele trupului, ale mintii si ale spiritului — nu doar o parte din ele, nu doar o fracţiune, ci toate. Să concurezi până la linia de final, înotând cu toată inima, cu mintea, cu spiritul. Toate resursele. Poti să fii un sportiv obişnuit", a continuat, „şi să te mulţumeşti cu mai puţin. Dar dacă vrei să fii un mare învingător, trebuie să dai tot ce ai în tine — totul."

Duke a murit la vârsta de şaptezeci şi şapte de ani.

Ceruse să i se facă înmorm ântarea tipică pentru băieţii de plajă. Zece canoe s-au aliniat pe plajă în umbra Capului Diamant şi au traversat laguna către mare. Acolo au depus cenuşa lui Duke pe fundul Pacificului, pe care l-a iubit şi în care a învăţat să înoate şi datorită căruia a ajuns celebru în toată lumea. Apoi, la o comandă anume, cei zece canoişti s-au întors şi au vâslit cu putere către ţărm, punându-şi canoele pe plajă pentru a demonstra neînvinsul spirit competitiv al aceluia care a spus că pentru a concura trebuie să-ţi utilizezi toate resursele.

Cei ce se străduiesc mereu fac mereu ceva. Nu lasă să le scape şansele. Nu se lasă chemaţi la grevă. Atacă viaţa! Atacă nedreptatea, atacă răul. Fac viaţa grozavă pentru ei înşişi şi pentru alţii, fiindcă sunt motivaţi. Se străduiesc.

Aşadar, nu încetaţi să atacaţi, să vă străduiţi, să ajutaţi oamenii, să vă rugaţi şi să credeţi — şi veţi ajunge stăpâni pe situaţie — şi aşa veţi rămâne.

Care ar fi, atunci, rezumatul principiilor sugerate în acest capitol ?

1. *Nu vă pierdeţi niciodată speranţa.*
2. *Credeţi, si nu încetaţi să credeţi, că fluxul se va întoarce întotdeauna.*
3. *Înţelegeţi că aveţi în dumneavoastră mai multă forţă potenţială decât aţi demonstrat vreodată.*
4. *Pentru a folosi o expresie demodată, dar elocventă — cutezaţi să fiţi ceea ce doriţi să fiţi si puteţi fi.*
5. *Nu acceptaţi niciodată răspunsul „nu".*
6. *Faceţi tot ce vă stă în putinţă si lăsaţi rezultatele în seama lui Dumnezeu.*
7. *Scoateţi cuvintele lipsă, pierdere, limitare din vocabularul dumneavoastră.*
8. *Închipuiţi-vă viaţa pe care v-o doriţi si transformaţi imaginea în realitate.*
9. *Atacaţi continuu; străduiţi-uă neîncetat.*
10. *Şi nu uitaţi rugăciunea. Eliberează putere.*

Şi nu uitaţi niciodată— SPUNE „POT" SI VEI PUTEA